

# 本日の給食

令和5年9月21日(木)

二十四節気 秋分(しゅうぶん)

～9月23日まで



☆チキンライス  
 ☆サラダ  
 ☆豆乳コンソメスープ



おやつ  
 ジャムクラッカー

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿  
 鶏肉 豆乳

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿  
 サニーレタス トマト 胡瓜 コーン  
 グリンピース 人参 しめじ じゃがいも

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿  
 米 サラダ油 バター マヨネーズ  
 マカロニ フレンチドレッシング  
 オリーブオイル

うま成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
 (味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿  
 砂糖 塩 胡椒 コンソメ 鶏がら  
 赤ワイン 白ワイン ケチャップ ソース