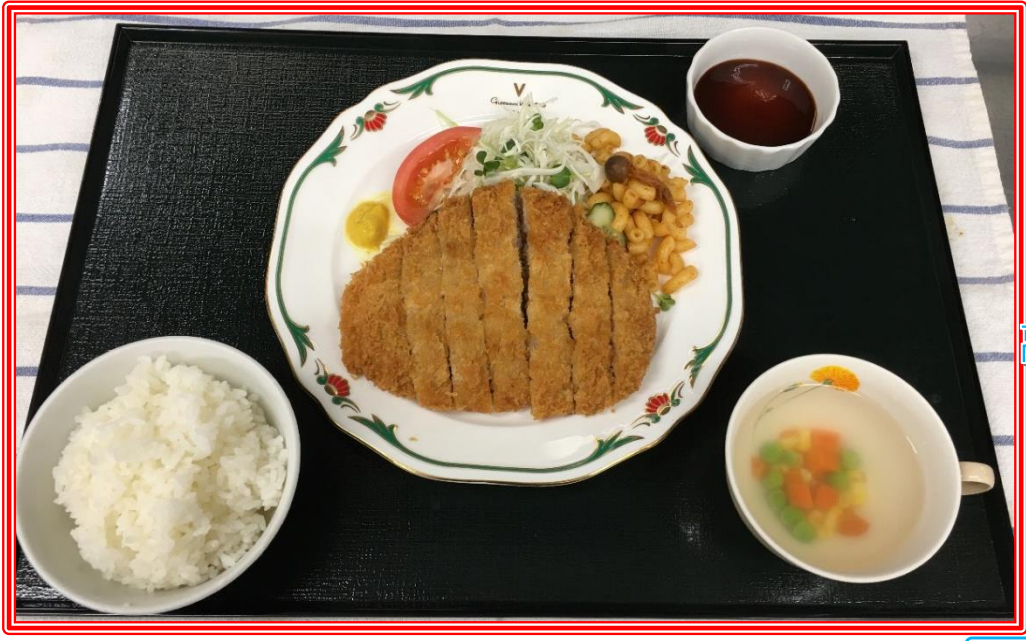


# 今日の給食

令和5年10月6日(金)  
二十四節気 寒露(かんろ)  
～10月8日まで



- ☆絶対“カツ”
- ☆野菜サラダ
- ☆ミートソースマカロニ
- ☆コンソメスープ



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**

豚肉 鶏肉 卵

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**

キャベツ、かいわれ大根、玉ねぎ  
トマト、人参、グリーンピース、コーン  
マッシュルーム しめじ

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、マカロニ 油 パン粉  
小麦粉 オリーブオイル

うまみ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**

コンソメ、酒、みりん  
塩、醤油、砂糖、胡椒 赤ワイン  
鶏がら ケチャップ