

# 今日の給食

令和6年10月31日(木)  
二十四節気 霜降(そうこう)  
~11月6日まで



おやつ



バナナ

- ☆きのこスパゲッティ
- ☆コーン玉子スープ
- ☆大根ミックスサラダ

- 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

ロースハム、玉子、海苔

- 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

しめじ、エリンギ、大根、白菜、紫キャベツ  
玉ねぎ、レッド大根、コーン、トマト

- 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

スパゲッティ

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

バター、コンソメ、白ワイン、酒  
砂糖、塩、胡椒、鶏がら