

# 10月9日の給食メニュー

## ★メニュー内容

## ★熱量

食パン  
 ブルーベリージャム  
 ミートボール  
 コーンサラダ  
 秋味シチュー  
 牛乳

655 kcal



| 熱や力になる<br>黄色の食品     | 血や肉になる<br>赤の食品              | 体の調子を整える<br>緑の食品   |
|---------------------|-----------------------------|--|
| ごま油, ★さつまいも,<br>ジャム | ミートボール, ロース<br>ハム, 鶏肉モモ, 牛乳 | キャベツ, にんじん,<br>きゅうり, とうもろこ<br>し缶詰, 玉葱, しめじ,<br>グリーンピース, ★マッ<br>シユルーム |

## ★ひとくちメモ