

# 給食だより

10月 新城市給食センター

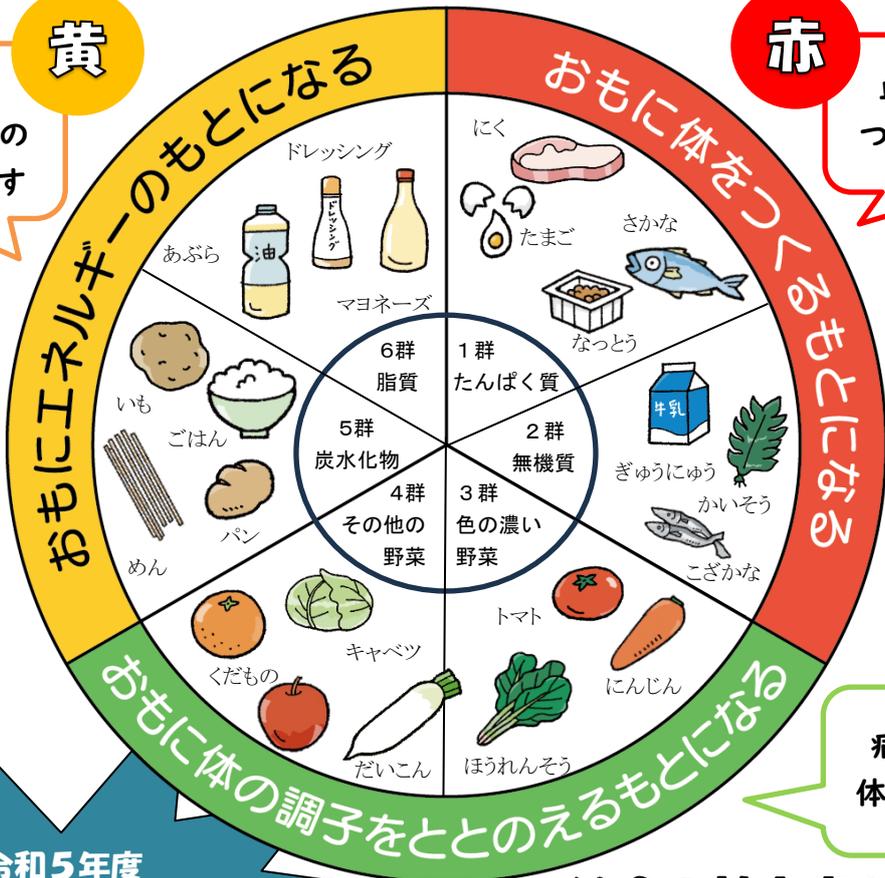


## 3つのグループをそろえて食べよう

少しずつ過ごしやすい気候となり、新米やさつまいもなど多くの食べ物が旬を迎える秋が近づいてきました。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれており、栄養素のはたらきをもとに「赤」「緑」「黄」の3つのグループに分けることができます。元気な体をつくるためには、3つのグループをそろえて、バランスよく食べることが大切です。

**黄**

体を温めたり、  
体を動かすための  
力になります



**赤**

血や肉、骨や歯を  
つくるもとになります



**緑**

病気から体を守り、  
体の調子をよくします

令和5年度

新城 ZIBASAN レシピコンテストで

最優秀賞を受賞した料理

「カレー肉じゃが」が登場します！

## 給食の献立表を見てみよう！

給食の献立は、「学校給食実施基準」に基づき、いろいろな食材を使うことで、3つのグループがそろったバランスのよい食事になるように考えられています。献立表を確認してみましょう。

17日(木)

地産地消の日

- ごはん ○牛乳
- ちくわの二色揚げ
- ほうれん草のおひたし
- ★カレー肉じゃが



一般的な肉じゃがに使われる「じゃがいも」だけではなく「さつまいも」も使って作るカレー味の肉じゃがです。新城市でも秋になると、市内産のさつまいもが出回ります。

## 新城市で10月にとれる食材

