

7月18日(木)

学校給食献立コンクール優秀賞作品

- ・ピリ辛野菜いため
- ・オクラとん汁
- ・みかん(冷)



夏バテをふきとばす野菜たっぷり、さっぱりとしたメニューを考えました。
暑さに負けない健康な体をつくりましょう!



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ピリからやさしいため
オクラとんじる
みかん(れいとう)

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、じゃがいも
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、 けいにく、あかみそ、しろみそ、 だしこんぶ、けずりぶし
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) もやし、キャベツ、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、オクラ、 みかん(れいとう)

クイズ13

でしよう。

①わさび

今日のピリ辛やさしい炒めは、何を入れたことで辛みをだしている

②からし

③一味唐辛子

一口メモ

今日の献立は、平成30年度学校給食献立コンクール

の優秀賞の献立です。住之江区の小学校6年生が

考えた献立です。献立のねらいは、「夏バテをふきと

ばす野菜たっぷり、さっぱりとしたメニューを考えま

した。暑さに負けない健康な体をつくりましょう」です。

今日の献立には、夏野菜のオクラ、ピーマンのほかに、

もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじんを使っています。



オクラ



ピーマン



にんじん



たまねぎ



キャベツ



もやし

野菜は、全部でひとり88グラムです。野菜料理は、エネルギーが低く、食物せんいが

多いので、まんぷく感が得られます。また、ビタミン、ミネラルもとることができ、夏ばて

を防ぎます。便も出やすくなります。夏休みも家でしっかり野菜料理を食べましょう。

にんじん	長崎県	じゃがいも	長崎県	オクラ	熊本県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	宮崎県	キャベツ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③