

## 7月18日(木)

## 学校給食献立コンクール優秀賞作品

- ・ビリ辛野菜いため
- ・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で、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!



クイズ13  
でしょう。  
①わさび

今日のビリ辛やさい始めは、荷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

ばす野菜たっぷりで、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。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ビリからやさいいため  
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	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、 けいににく、 あかもぞ、しろみそ、 だしこんぶ、けずりぶし
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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)



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、まんぶく感が得られます。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