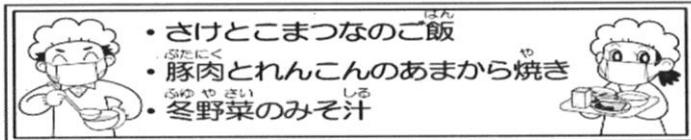


# 11月8日(金)

## がっこうきゅうしょくこんだて 学校給食献立コンクール優秀賞作品



ふくしまくのだしょうがっこう さくねん しょうがく ねんせい  
福島区野田小学校の昨年の小学6年生の  
作品です。献立のねらいは「野菜をいっぱい使つ  
て、5・6時間目も勉強が、がんばれるような  
給食」です。



クイズ5 れんこんにはなぜ穴があいているのでしょうか。  
①水分を通すため ②栄養を通すため ③空気を通すため

### 一口メモ

○今日の献立は、「さけとこまつなのごはん、ぶた肉と

れんこんのあまから焼き、冬野菜のみそしる」です。

昨年度の学校給食献立コンクール優秀賞の献立です。

野田小学校の昨年の6年生が考えた献立です。

献立のねらいは「野菜をいっぱい使って、5、6時間目も  
勉強が、がんばれるような給食」です。

献立のねらいにもあるように今日の給食では、

さけとこまつなのごはんには、こまつなを20グラム、

ぶた肉とれんこんのあまから焼きには、れんこんを20グラム

冬野菜のみそしるには、はくさい30グラム、ごぼう10グラム

にんじん10グラム、青ねぎ5グラムと合わせて95グラムの

野菜を使っています。



こまつな



れんこん



ごぼう



にんじん



はくさい



あおねぎ

今日の給食をみなさんもしっかり食べて、5、6時間目を元気にすごしましょう。

きょうのこんだて

さけとこまつなのごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくとれんこんのあまからやき  
ふゆやさいのみそしる

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、いりごま、あぶら、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、べにざけ(フレーク) きざみのり、ぶたにく、とうふ、あかみそ、しきみそ、だしこんぶ、けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) こまつな、れんこん、はくさい、ごぼう、にんじん、なめこ、あおねぎ

こまつな	大阪府	にんじん	北海道	れんこん	徳島県
ごぼう	青森県	はくさい	長野県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③