

## 7月9日 (木)

**学校給食献立コンクール  
最優秀賞作品の紹介**

☆豚ミンチとニラのそぼろ 丼  
☆オクラのみそ汁 ☆冷凍みかん ☆牛乳

献立のねらいは、「疲労回復と夏ばて防止をメインとした夏の献立としてビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉と、にら、にんにく、たまねぎと一緒に調理しました。また、オクラのみそ汁で整腸作用、さらにみかんのクエン酸効果によるさっぱり感を加えました。」です。

## きょうのこんだて

ぶたミンチとニラのそぼろどんぶり  
ぎゅうにゅう  
オクラのみそ汁  
れいとうみかん

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう、 あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたひきにく とうふ、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 にら、たまねぎ、にんにく にんじん、しょうが、オクラ キャベツ、えのきたけ れいとうみかん

クイズ7 今日(きょう)の最優秀賞(さいゆうしゅうしょう)の献立(けんてい)を考えたのは、中学生(ちゅうがくせい)か小学生(しょうがくせい)か。  
①中学生 ②小学生

## 一口メモ

きょう きゅうしよく れいわがんねんど がっこうきゅうしよくこんだて  
○今日の給食は、令和元年度の学校給食献立

さいゆうしゅうしょう  
コンクール最優秀賞のこんだてです。

ひらのくひらのちゅうがっこう せいと かんが  
平野区平野中学校の生徒たちが考えました。

こんだてのねらいは「疲労回復と夏ばて防止を  
メインとした夏のこんだて」です。

くわ せいしよく おお にく  
詳しくは、「ビタミンB<sub>1</sub>を多く含むぶた肉と

たんすいかぶつ すばや か  
炭水化物を素早くエネルギーに変えるために、

にら、たまねぎをいっしょにいためた「オクラの

ちよう ととの さよう かんが  
みそしるで腸を整える作用を考え、デザート

れいとう さん かん ひろうかいふく  
冷凍みかんは、クエン酸でさっぱり感と疲労回復

なつ ぼうし かんが  
と夏ばて防止を考えた」そうです。

きょう あめ すず きゅうしよく  
今日は、雨でちょっと涼しいですが、給食をしっかりと

た あつ なつ ま つく  
食べて、暑い夏に負けないからだを作しましょう。

○にらもオクラも夏がしゅんの野菜

はな  
です。どちらもかわいい花が

さ  
咲きます。

にらの花



オクラの花



にんじん	和歌山県	たまねぎ	愛媛県	にら	高知県
キャベツ	長野県	しょうが	高知県	オクラ	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①