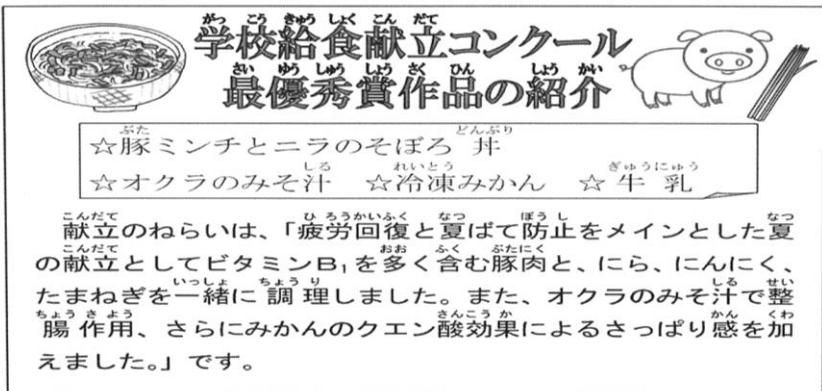


7月9日 (木)



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
オクラのみぞしる
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、あかもぞしろみそ、だしこんぶけずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる 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、えのきだけれいとうみかん

クイズワ 今日の最優秀賞の献立を考えたのは、中学生か小学生か。
①中学生 ②小学生

一口メモ

○今日の給食は、令和元年度の学校給食献立コンクール最優秀賞のこんだてです。
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。
詳しくは、「ビタミンB1を多くふくむぶた肉と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」「オクラのみぞしるで腸を整える作用を考え、デザートの冷凍みかんは、クエン酸でさっぱり感と疲労回復と夏ばて防止を考えた」そうです。

今日は、雨でちょっと涼しいですが、給食をしっかりと食べて、暑い夏に負けないからだを作りましょう。

○にらもオクラも夏がしゅんの野菜です。どちらもかわいい花が咲きます。

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