

12月17日(金)

学校給食 献立コンクール 最優秀賞作品

- ・じゃこ菜っ葉ごはん
- ・豚肉のスタミナ焼き
- ・あつあげと冬野菜の
あったか煮
- ・牛乳

※中央区開平小学校、昨年の給食委員会の作品です。

<ねらい>寒い季節を元気に過ごすために、食欲がわくメニューを考えました。

ちりめんじゃことだいこん葉でごはんを食べやすくし、にんにくと白みそで豚肉を風味よく焼きます。これに、旬の冬野菜を使い、でんぷんでとろみをつけた体が温まる煮ものを組み合わせています。

きょうのこんだて

じゃこなっぱごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのスタミナ焼き
あつあげとふゆやさいのあったかに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう、でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、ぶたにく しろみそ、あつあげ 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 だいこんは、たまねぎ にんにく、はくさい、だいこん にんじん、えだまめ しいたけ

クイズ13 今日のじゃこなっぱご飯に使われている菜っ葉は何でしょうか。
① はくさい ② だいこんの葉 ③ にんじんの葉

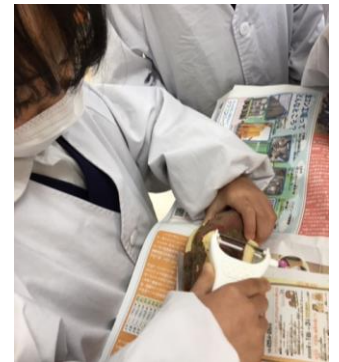
一口メモ

〇昨日は、2年2組とふかしいもを作りました。

1組と同じでグループで1本のさつまいもの

皮をピーラーでむいたあとに、包丁で一口
サイズに切りました。

「あんぜんにさつまいものかわをむいて、



「ほうちょうで切ろう」をめあてに行いました。
体験したあとに感想を聞くと「さつまいもの
のにおいをかいただけでおいしそうだった」
「グループで1本の
さつまいもを切った
らとてもたくさんの



量になった」「赤むらさきのかわをむいたら、じゃがいもみたいに
黄色だった」「ほうちょうを立てておくからおすと切りやすかった」
「切って水に入れるのがたのしかった」「さつまいもを切ったら、たの

しかったので、ほかの野菜も育てたいと思った」などの意見が出ていました。

〇今日の給食は令和2年度学校給食献立コンクールの最優秀賞の献立です。「寒い季節
に元気にすごすため、食欲がわくメニュー」だそうです。

たまねぎ	兵庫県	はくさい	鹿児島道	だいこん	長崎県
にんじん	熊本県	にんにく	青森県	だいこん葉(乾)	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：②