

3月2日(水)

がっこうきゅうしよくこんだて

学校給食献立コンクール

さいゆうしゅうしょうさくひん

最優秀賞作品

緑中学校家庭科部のみなさんが考えました。

- ごはん
- 牛乳
- 変わり肉じゃが
- 鶏肉と白菜のすまし汁
- さんどまめのごまあえ

肉じゃがは、関東では豚肉を使うと
いうことを知ったので、定番の献立を
アレンジして、味つけには豚肉と相
性のよいみそを使いました。

だしのうま味をいかせるすまし汁、
緑黄色野菜であるさんどまめを合わ
せて栄養のバランスを整えました。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
かわりにくじゃが
けいにくとはくさいのすましじる
さんどまめのごまあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、じゃがいも あぶら、さとう ねりごま、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、あかみそ だしこんぶ、けずりぶし かつおぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん はくさい、だいこん、みつば しいたけ、さんどまめ

クイズ2 ジャガイモの生産量が多いのはつぎのうちどこでしょうか。

- ① 鹿児島県 ② 長崎県 ③ 北海道

一口メモ

きょう きゅうしよく れいわ 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2年度の学校給食献立コンクールの
さいゆうしゅうしょう こんだて つる みくみどりちゅうがっこう かてい かぶ せいと
最優秀賞の献立です。鶴見区緑中学校の家庭科部の生徒
たちが考えた献立です。



緑黄色野菜のさんどまめ



こんだて ねらいは、関東では、肉じゃがはぶた
肉を使うことを知ったので、定番の献立を
アレンジして、味つけにはぶた肉と相性の
よいみそを使いました。給食の汁物は、だし
がおいしいので、だしのうま味をいかせる
すまし汁にしました。緑黄色野菜が足りない
ので、さんどまめを使って、主食・主菜・副菜の
バランスを整えました。」です。



だしこんぶ



けずりぶし



給食のだし

きょう じる
○今日のすまし汁もだしこんぶとけずりぶしでしっかりと
だしを取っています。

ねんせい そつぎょう しもふくしまちゅうがっこう の だしょうがっこう よしのしょうがっこう つく
○6年生のみなさんが、卒業して下福島中学校(野田小学校と吉野小学校で作られた
給食)や八坂中学校(玉川小学校で作られた給食)など大阪市の中学校に進学する
人は、小学校とほぼ同じ給食をいただきます。中学生になって、学校給食献立コン
クールにチャレンジしてみてください。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	だいこん	香川県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	しいたけ(生)	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