

7月分の給食【7/1(火)～7/17(木)】

# 7月16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優秀賞作品

なつ ぼうし み た げんき  
夏ばて防止!! 見ても食べても元気いっぱい!!



- ◎ ごはん
- ◎ 牛乳
- ◎ トマトのマーボーあつあげ
- ◎ ゴーヤととうもろこしとなすのガーリックソテー
- ◎ みかん(冷とう)



きょうのこんだて

トマトのマーボーあつあげ  
ゴーヤととうもろこしとなすの  
ガーリックソテー  
みかん(れいとう)  
ごはん  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ か  
ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・  
ぎゅうひきにく・あつあげ・  
あかみそ

(おもにねつやちからのもとになる)

き  
ごはん・サラダあぶら・さとう・  
でんぷん・ごまあぶら

(おもにからだのちょうしをととのえる)

み どり  
たまねぎ・トマト(かん)・  
にんじん・あおねぎ・しょうが・  
にんにく・なす・にがうり・  
コーン・みかん(れい)

クイズ 12 冷凍みかんは、何を凍らせたものでしょう?

①温州みかん

②いよかん

③清見オレンジ

一口メモ

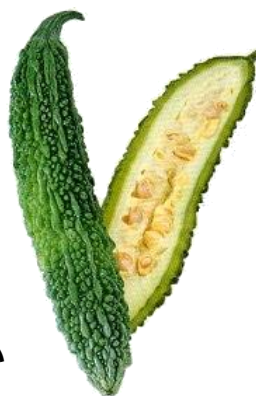
○今日の給食には、夏野菜が多く使われています。また、青ねぎ、しょうが、にんにく、ガーリックなどが使われ、食欲が増すように工夫されています。



○にがうりは、きゅうりや玉造黒門越瓜と同じ、ウリ科の植物で、別名をゴーヤ、つるれいしともいいます。

○漢字で書くと、「苦い瓜」と書きます。未熟な果実を食用にするので独特の苦みがあります。

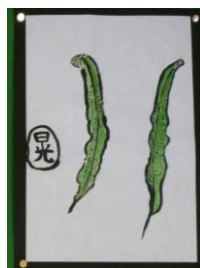
○給食のはしと比べてみると、2倍ぐらいの長さがありました。1本約400gです。



なすもりっぱで、はしの長さ(18cm)ぐらいでした。1年生が収穫したなすとどちらが大きいかな?



5年生が描いた「とりたてのいんげん豆(三度豆)」です。味わい深いですね。



産地調べ

たまねぎ	佐賀県	にんじん	北海道	なす	大阪府
トマト	北海道	青ねぎ	徳島県	にがうり	長崎県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①