

7月分の給食【7/1(火)~7/17(木)】

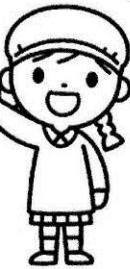
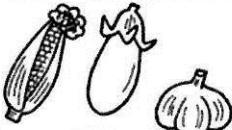
7月16日(水)

学校給食献立コンクール優秀賞作品

夏ばて防止!! 見ても食べても元気いっぱい!!



- ごはん
- 牛乳
- トマトのマーポーあつあげ
- 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)



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

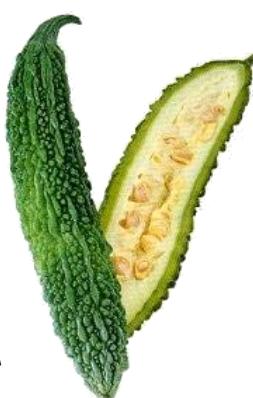
○今日の給食には、夏野菜が多く使われています。また、青ねぎ、しょうが、にんにく、ガーリックなどが使われ、食欲が増すように工夫されています。



○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。

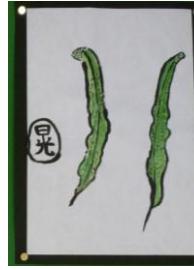


○漢字で書くと、「苦」い「瓜」と書きます。未熟な果実を食用にするので独特の苦みがあります。



○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。

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

きょうのこんだて

トマトのマーポーあつあげ
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・ でんぶん・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)

なすもりっぽで、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?