

11月10日(金)

学校給食献立コンクール最優秀賞作品

がっこう きゅうしよく こんだて
 ぶたにくのごまだれ焼き
 だいずの煮もの
 きりほしだいたいこんの
 しそ甘酢づけ

さいゆうしゅうしょう さくひん
食物せんいたっぷりの切り干しだ
 いこん、きのこ、大豆、れんこん、ご
 まなどを使っておなかの中をすっきり
 させる健康メニューを考えました。

「まごわ(は)やさしいこ」が入っています。



きょうのこんだて

ぶたにくのごまだれ焼き
 だいずのもの
 きりほしだいたいこんのしそあますづけ
 ごはん
 ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、ちくわ だいずに、きりこんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) ねりごま、さとう いりごま、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、しめじ れんこん、にんじん きゅうり、きりほしだいたいこん

クイズ7 ごまは、英語で何というでしょう。
 ① エッグ ② ツナ ③ セサミ

一口メモ

〇「まごわやさしいこ」という言葉をご存じでしょうか。毎日の食事にとりいれてほしい食品の頭文字をならべた言葉です。毎日の食事に使用することで自然と栄養のバランスがとれます。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	根菜 いも
主な食品 納豆 ピーナッツ 豆腐 味噌	主な食品 黒ごま 白ごま	主な食品 わかめ こんぶ ひじき のり	主な食品 緑黄色野菜 淡色野菜	主な食品 魚全般 特に「小魚」	主な食品 しいたけ しめじ えのき まいたけ	主な食品 じゃがいも さつまいも 里芋 山芋
主な栄養素 良質なタンパク質源	主な栄養素 ビタミン ポリフェノール	主な栄養素 ミネラル 食物繊維	主な栄養素 ビタミン 食物繊維	主な栄養素 カルシウム	主な栄養素 食物繊維 ビタミン ミネラル	主な栄養素 食物繊維 ビタミン ミネラル

こ
こめ
エネルギー

今日の献立は、平成28年度の学校給食献立コンクール最優秀賞の献立で「まごわやさしいこ」の食品がすべて入っています。



れんこん	徳島県	にんじん	北海道	しめじ	長野県
たまねぎ	愛媛県	きゅうり	大阪府	切り干しだいこん	宮崎県

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：③