

11月10日(金)

がっこう きゅうしょく こんだて さいゆうしゅう さくひん 学校給食献立コンクール最優秀賞作品

- ぶたにく や
・豚肉のごまだれ焼き
- だいすに
・大豆の煮もの
- きぼ
・切り干しだいこんの
あまさ
しそ酢づけ

しょくもの
食物せんいたっぷりの切り干し
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
させる健美メニューを考えました。

「まごわ(は) やさしいこ」^{はい}が入っています。



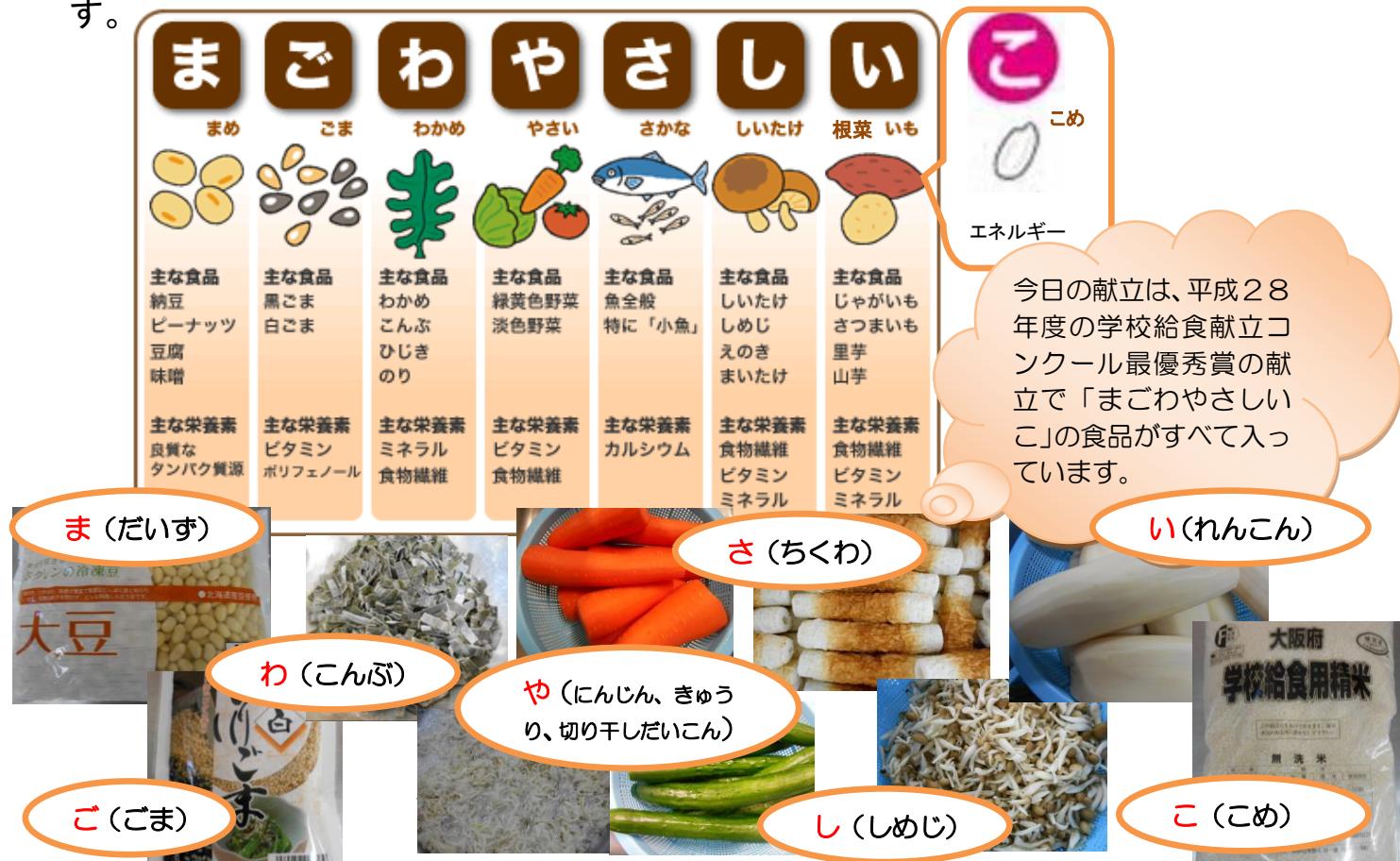
あ か	(おもにからだをつくる) ぶたにく、ちくわ だいすに、きりこんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) ねりごま、さとう いりごま、ごはん
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、しめじ れんこん、にんじん きゅうり、きりぼしだいこん

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

○「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。



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