

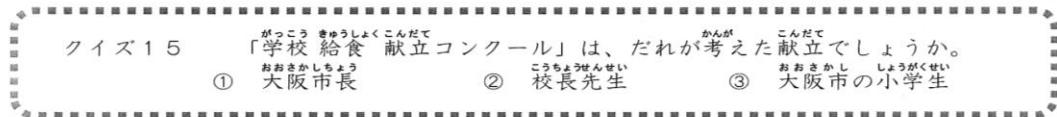
11月21日(水)

学校給食献立コンクール最優秀賞作品



- ぶたにく
・豚肉のコチジャンいため
- ・もずくスープ
- ・ブロッコリーの
ナムル風あえもの

こんなで
献立のねらいは、「学校給食の献立をもとに、韓国・
朝鮮料理風にアレンジし、他の国の食について考
るきっかけになればと思いました。」だそうです。



一口メモ

○今日のこんだては、「学校給食献立コンクール最優秀賞作品」です。

韓国・朝鮮料理風にアレンジしたこんだてです。ぶたにくとだいこんを
にんにくのかおりをつけていためて、さとう、こい口しょうゆ、コチジャン
を合わせた調味液であまからく味つけしました。コチジャンは、韓国・
朝鮮でよく使われている調味料です。はっこう食品で、とうがらしみそ
ともいいます。



○副菜のブロッコリーのナムル風あえものは、焼き物機で蒸したしゅんのブロッコリーに
さとう、うす口しょうゆ、すりごま、ごま油を合わせた調味液であえました。
ナムルも韓国・朝鮮の家庭料理です。

ナムルは、ゆでた野菜を調味料とごま油であえた料理です。

○もずくスープは、もずく、けいにく、とうふ、たまねぎ、にんじん、



にら、えのきたけが入っています。
もずくは、おきなわ県のおんな村で
とれたもずくを使っています。



おきな
けん
わ県お
そん
んな村

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	ブロッコリー	愛知県
だいこん	石川県	にら	高知県	えのきたけ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：(3)

きょうのこんだて

ぶたにくのコチジャンいため
もずくスープ
ブロッコリーのナムルふうあえもの
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、すりごま(しろ) ごまあぶら、サラダあぶら ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく とうふ、もずく ぎゅうにゅう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん、にんにく たまねぎ、にんじん、にら えのきたけ、ブロッコリー