

11月20日(金)

きょうのこんだて

ドライカレービビンバ
ぎゅうにゅう
トック

がっこうきゅうしょくこんだて

学校給食献立コンクール

ゆうしゅうしょうさくひん

優秀賞作品

★ドライカレービビンバ

★トック ★牛乳



こんだてのねらいは、「栄養を考
て野菜をたくさん使い、見た目でも食
欲がわくようにしました。また、ほかの
国の食について考えるきっかけにな
ればと思い考えました。」です。



しんいけのちゅうがっこう さくねん ねんせい さくひん
新生野中学校の昨年の1年生の作品です。



おもにエネルギーのもとになる

き ごはん
ごまあぶら、さとう
いりごま、トック

おもにからだをつくる

あか ぎゅうにゅう
ぎゅうひきにく、ぶたひきにく
ささみ

おもにからだのちょうしをととのえる

みどり だいこん、にんにく
ほうれんそう、もやし
にんじん、たまねぎ
にら、えのきたけ

クイズ14 「ささみ」は何の肉でしょうか。

① 豚肉

② 牛肉

③ 鶏肉

一口メモ

きょう きゅうしょく
○今日の給食は「ドライカレービビンバ、牛乳、
ぎゅうにゅう

トック」です。「令和元年度学校給食献立
れいわがんねんどがっこうきゅうしょくこんだて

コンクール優秀賞の献立
ゆうしゅうしょう こんだて

生野区の新野中学校の昨年の1年1組の
いくのく しんいけのちゅうがっこう さくねん ねん くみ

生徒が考えました。
せいと かんが

献立のねらいは「栄養を考
え野菜を
たくさん使い、見た目でも食
欲がわく
ようにしました。また、ほかの国の食
について考えるきっかけになれば。」
かんが

です。

めあての通り野菜は、6種類で110グラム
とお やさい しゅるい

使っています。ビビンバは、韓国・朝鮮の
つか かんこく ちょうせん

代表的な料理です。学校では12月に韓国・
だいひょうてき りょうり がっこう がつ かんこく

朝鮮のあそびにふれる機会があります。
ちょうせん きかい



にんじん 10g



だいこん 30g



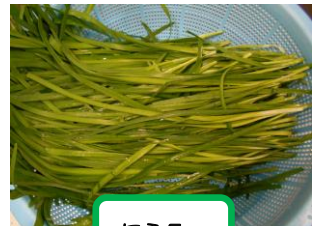
ほうれんそう 20g



たまねぎ 30g



もやし 15g



にら 5g

【おまけクイズ】 ビビンバのほかに給食に登場する韓国・朝鮮料理は、どれで
しょうか。

① プルコギ

② サムゲタン

③ チャプチェ

たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	にら	高知県
にんじん	長崎県	ほうれんそう	岐阜県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①