

11月20日(金)

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
 ゆうしゅうしょくさくひん
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、ほかの国の中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。



新生野中学校の昨年の1年生の作品です。



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

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、えのきだけ

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

○今日の給食は「ドライカレービビンバ、牛乳、トック」です。「令和元年度学校給食献立コンクール優秀賞の献立」です。生野区の新生野中学校の昨年の1年1組の生徒が考えました。

献立のねらいは「栄養を考え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、ほかの国の中食について考えるきっかけになれば。」

です。

めあての通り野菜は、6種類で110グラム使っています。ビビンバは、韓国・朝鮮の代表的な料理です。学校では12月に韓国・朝鮮の遊びにふれる機会があります。

【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	えのきだけ	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 おまけクイズの答え：①



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