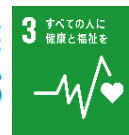


どこの国を紹介した給食かな？



教育部 指導課 指導主事グループ TEL 03-3981-1146

学校の給食魅力ポイント



①栄養バランス抜群！

- ・学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養素を考えた、バランスの取れたメニューです。また、豊島区立の全ての学校は校内に調理室があり、毎日出来立ての給食を食べることができます。

②給食を通じて世界の文化を学ぶ！

- ・普段口にすることの少ない世界の料理を、味わえることも魅力の一つです。いろいろな国の料理に触れることができるため、世界を身近に感じることができます。





実際の給食室の様子



全校分を作るために、
シャベルのような
調理器具を使って
かき混ぜるよ



美味しくなるように、
一つ一つ手作りして
いるよ！
残さず食べてくれる
うれしいなあ





学校のこんだて例

牛乳	きょうのこんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		きいろ ねつやちからになる食品	あか ちやにくやほねになる食品	みどり からだのちょうしをととのえる食品	
	カレーピラフ ハンガリーシチュー パリパリサラダ	こめ、あぶら、じゃがいも こめこ、ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう、とりにく えび、ふたにく	こんじん、グリーンピース、コーン たまねぎ、ピーマン、パプリカ マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	612 24.1
	あけぼのごはん まつかぜやき やさいのいりに こまつなとえのきのすましじる	こめ、あぶら、さとう こま、さといも	ぎゅうにゅう、とりにく ちりめんじゃこ、とうふ みそ	こんじん、しょうが、ねぎ、ごぼう れんこん、こんにゃく、いんげん えのきだけ、こまつな	563 24.5
	こうやどうふのそぼろどん ごもくみそしる ぜんざい	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、しらたまこ しょうしんこ、あずき	ぎゅうにゅう、ふたにく こうやどうふ、みそ あぶらあげ、とうふ	こんじん、ねぎ、しょうが こまつな、グリーンピース だいこん	662 30.1
	ごはん おみくじコロッケ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ふたにく えび、チーズ、ウィンナー かつおぶし、とりにく とうふ	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、たまねぎ、だいこん ねぎ、こまつな	654 24.8
		うどん、あぶら、さとう さといも、さつまいも こめこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ふたにく かまぼこ、あぶらあげ みそ	はくさい、こまつな、にんじん ごぼう、ねぎ、いとこんにゃく コーン	610 25.0

バランスのとれた
こんだてになるように
体の成長に必要な栄養
素をもとに考えられて
います。





世界の料理を味わおう



7/2 (火)	フランス (オリンピック 開催国)	魚のグラタン (日本でもおなじみのグラタンは、フランスのドフィーネ地方で 生まれました。) ペイザンヌスープ (“ペイザンヌ” とは、フランス語で「田舎風の」という意味があります。)	
7/8 (月)	ロシア	ポークストロガノフ (ロシアの貴族の「ストロガノフ」という人の名前から付けられました。)	
7/9 (火)	韓国	キムムッチ (韓国風のふりかけです。“キム” が「のり」、「ムッチ」が「和える」とい う意味があります。) タットリタン (韓国風の肉じゃがです。鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。)	
7/11 (木)	イタリア	ミネストローネ (イタリアの家庭料理の1つで、野菜をたっぷり入れたスープです。)	
7/12 (金)	インドネシア	ナシゴレン (“ナシ” は、インドネシア語で「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」という意味があります。) サテアヤム (インドネシア風の焼きとり。“サテ” は「串焼き」、「アヤム」は 「鶏肉」という意味があります。)	

パリオリンピックに
合わせて、世界の料理を
味わう給食ができました！

OLYMPICS





指導課コーナー

問) どの国を紹介した給食でしょうか



キムムッチふりかけ

タットリタン

【ヒント】

- ・キムムッチのキムは『のり』、ムッチは『和え物』という意味です。
- ・タットリタンは、にんにくを入れて、鶏肉を辛いスープで煮込んだ肉じゃが風のおかずです。

- ①韓国（かんこく）
- ②アメリカ
- ③イギリス