



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 1月 14日 NO.146

今日の給食は「コンナムルごはん」です。「コンナムル」は韓国語です。日本語でどういう意味かわかりますか？豆もやしという意味があります。韓国ではナムルやスープといった料理によく使ったりします。

今日の「コンナムルごはん」は豆もやしをナムルにしてごはん混ぜ込みました。豆もやしだけでなく大豆も入っているとても噛みごたえがあります。よく噛んで食べましょう♪



豆もやし入りのごはん、
食べたら
もやもやしていること
もなくなるね
今週もがんばろう！！



《今日の献立》

コンナムルごはん

鶏ささみスープ

シナモンりんごヨーグルト

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚小間肉 大豆 鶏肉ささみ ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 白いりごま でんぷん グラニュー糖 バター	にんにく 玉葱 にんじん 大豆もやし しょうが りんご たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 小松菜 長ねぎ