



# きゅうしょくしつ 給食室だより

令和7年10月30日

きょう きゅうしょく  
かまや  
今日の給食は、釜焼きビビンバ、牛乳、ワンタンスープです。

かんこくりょうり  
はん  
にく  
ビビンバは韓国料理の一つです。ご飯とぶた肉、たまごなどの具を炒め、にんにく、しょうが、コチュジャン、しょうゆなどで作ったタレで味付けしました。ナムルから水分が出やすいので、今日はナムルだけ別の食缶にしました。ナムルはごはんに乗せて、混ぜながら食べて下さいね。

ワンタンスープにはウェーブワンタンというヒラヒラした形のワンタンが入っています。また、スープに入っている緑色の野菜は旬の“チンゲンサイ”です。

きょう  
た  
じょうぶ  
からだ  
つく  
今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。



ナムルをクラスごとに分けます



あくをていねいに取ります



ウェーブワンタン



たまご  
いい卵をつくります



たまご  
にく  
いた  
あじ  
ごはんと卵、肉を炒め味つけします



ワンタンを入れ仕上げます