

# 五中三二給食通信

令和5年 4月 13日 NO.4



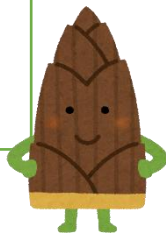
参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「新たけのこごはん」です。今回は「たけのこ」についてです。

たけのこは3～5月が旬の春野菜の1つです。水煮にされたものは1年中手に入りますが、生のたけのこは今の時期しか味わうことができません。成長が早く、一旬（10日ほど）で竹になることから竹かんむりで旬で「筍」という漢字を書きます。

給食ではいつもは水煮のものを使っていますが、今日は生のたけのこを使っています。生のたけのこはアクが強いため、米ぬかと赤とうがらしを使って給食室でアク抜きをしました。たけのこの香りと味を楽しみながらいただきます♪

たけのこごはんは  
どうでしたか？  
ありったけのコメントを教えて  
ね♪  
あと、ありったけ、のこさず  
食べてね



たけのこ下茹で中...  
30kgのたけのこを使いました

## 《今日の献立》

新たけのこごはん

青菜のおろしポン酢和え

豚汁

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 昆布<br>油揚げ<br>豚小間肉<br>豆腐<br>みそ<br>かつお節 | 米<br>砂糖<br>油<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>ごま油 | たけのこ にんじん<br>小松菜 白菜<br>もやし えのきたけ<br>だいこん<br>レモン ごぼう<br>長ねぎ |