

# 五中三二給食通信

令和 5年 7月 13日 N0.61



参考に盛り付けてね♪

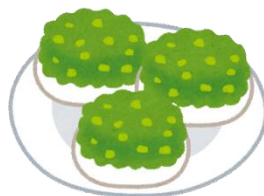
今日の給食は宮城県の郷土料理の「<sup>あぶら どん</sup>油 麩 丼」と「ずんだもち」です。

「油麩丼」は麩を油で揚げた<sup>せんたい どん</sup>仙台麩を使い卵でとじた料理です。油麩に出汁がしみて<sup>ふ</sup>にゃ<sup>ふ</sup>にゃした食感を楽しむことができます。

「ずんだもち」は枝豆をすりつぶし、砂糖を加えてあんを作り、おもちにからめた料理です。名前の由来は豆をつぶすという意味の「豆打（ずだ）」がなまって「ずんだ」と伝わったためだといわれています。

ぜひ、今日の給食を通して郷土料理を知って欲しいです♪

ずんだもち食べたら  
心はずんだ（弾んだ）  
1日になれそうだね(\*^^)v



## 《今日の献立》

<sup>あぶら どん</sup>  
油 麩 丼

田舎汁

ずんだもち

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<br>たまご<br>生揚げ<br>みそ<br>かつお節<br>豆腐 | 米<br>砂糖<br>油麩<br>白玉粉<br>でんぷん | 玉葱 にんじん<br>干し椎茸<br>グリーンピース<br>ごぼう 大根<br>えのきたけ<br>長ねぎ 小松菜<br>えだまめ |