

五中三二給食通信



令和 5年 11月 1日 NO.105

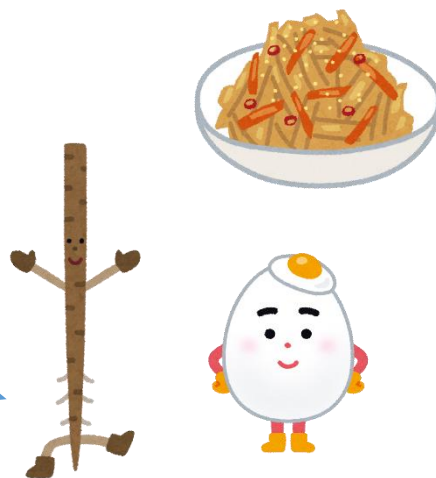
参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「きんぴらごぼう」です。今回は「きんぴらごぼう」についてです。

きんぴらごぼうはごぼうやにんじん、こんにゃくといった具材にしょうゆや砂糖で甘辛く味付けした料理です。きんぴらの名前は昔話「金太郎」の息子である坂田金平から由来すると言われています。
金平はとても力が強く勇敢な人物であるとされており、ごぼうのしっかりした歯ごたえ、味付けで使う唐辛子のピリッとした辛さが金平の強さを感じさせることから「きんぴら」とついたそうです。

ごぼうだけではなく、れんこんやじゃがいもを使ってもおいしい料理ですね。

五色たまごときんぴらごぼうの
組み合わせ
たまたま、ごぼうが入っているね
11月も元気に
レッツゴー、ぼうっとしてられないね



《今日の献立》

ごはん

こしき
五色たまご

きんぴらごぼう

もやしのみそ汁

牛乳



赤の食べもの

血や肉になるもの

牛乳
鶏ひき肉
たまご
チーズ
油揚げ
みそ
かつお節

黄色の食べもの

熱や力のもと

米
油
砂糖
つきこん
ごま油
三温糖
白いりごま

緑の食べもの

体の調子を整えるもの

にんじん
エリンギ
小松菜
ごぼう
もやし
長ねぎ