

五中三二給食通信



令和 5年 11月 13日 NO.112



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「野菜とがんもどきのうま煮」です。たっぷりの野菜とがんもどきを煮て作りました。今回は「がんもどき」についてです。

がんもどきは豆腐から作られる食材です。水気をきってつぶした豆腐に野菜や昆布、ひじきなどを加えて丸め、揚げたものをいいます。関西では「ひりょうず（飛竜頭）」と呼ぶそうです。名前の由来は雁^{がん}という鳥の肉に似せて作ったことからがんの肉もどきからがんもどきとなったそうですほかの大豆製品と比べいろいろな食材が入っているため、さまざまな栄養が入っている食材です♪

ひじきふりかけを食べるときは
ひじ（肘）、き（気）をつけて
食べよう(*´ω`)



《今日の献立》

- ごはん
- ひじきふりかけ
- 野菜とがんもどきのうま煮
- かきたま汁
- 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 干ひじき がんも 豚肉 豆腐 たまご かつお節	米 白いりごま 三温糖 油 こんにゃく でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ水煮 大根 干し椎茸 グリーンピース 長ねぎ 小松菜