

# 五中三二給食通信

令和6年 5月 16日 NO.24

今日の給食は「きんぴらごはん」です。今回は新ごぼうについてです。

ごぼうはスーパーでも 1 年中見かける食材ですが、新ごぼうは春から初夏にかけて収穫されたちょうど今の時期のものを言います。完全に成長する前に収穫するのでやわらかく、アクが少ないのが特徴です。

給食ではきんぴらにしたものをごはんに混ぜました。

ぜひ、新ごぼうの食感を味わってみてください♪

ごぼうを食べて  
ごぼうぬき



参考に盛り付けてね♪

## 《今日の献立》

きんぴらごはん

ツナとブロッコリーのサラダ

鶏団子と春雨のスープ

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>豚小間肉<br>ツナ<br>鶏ひき肉<br>豆腐<br>干ひじき | 米<br>ごま油<br>しらたき<br>三温糖<br>白いりごま<br>油<br>春雨 | ごぼう にんじん<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>にんにく 玉葱<br>長ねぎ しょうが<br>椎茸<br>小松菜 |