五中ミニ給食通信

参考に盛り付けてね♪

令和6年 5月 21日 NO.27

今日の給食は「山菜おこわ」です。山菜は春夏秋冬（しゅんかしゅうとう）さまざまな種類がありますが、ふき、ぜんまい、わらび、たけのこは春を代表する山菜です。

昔は冬の間、野菜をあまり食べることが出来なかったため山菜を食べて栄養補給していたそうです。

今日の給食では「わらび」と「たけのこ」を使いました。ぜひ、今が旬の山菜を味わってみてください♪

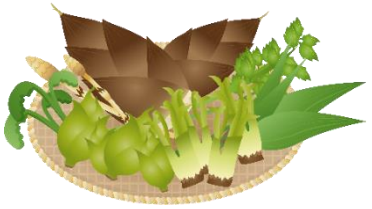
《今日の献立》

山菜おこわ

ひじきの炒り煮（いり に）

みそけんちん汁

牛乳



たくさん、さいこう（最高）
においしい山菜おこわ
食べてね♪

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　鶏肉 油揚げ　干ひじき 生揚げ　大豆 豚小間肉 豆腐 みそ さば節	もち米　米 しらたき　油 砂糖　三温糖 じゃがいも こんにゃく	わらび たけのこ水煮 干し椎茸 ごぼう にんじん ホールコーン 大根　長ねぎ