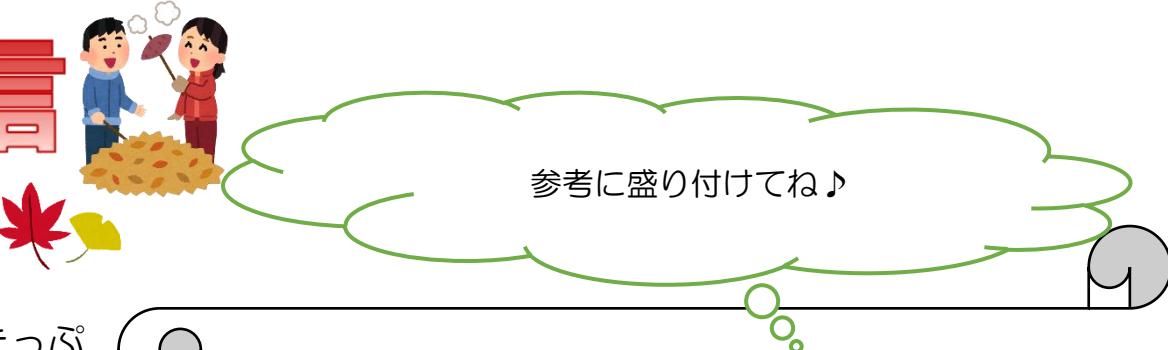


五中ミニ給食通信

令和 6年 11月 29日 NO.126



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♪

ひじきのふりかけを食べるときは
ひじ(肘)、き(氣)をつけて
食べよう(*'ω')



《今日の献立》

ごはん

ひじきのふりかけ

野菜とがんもどきのうま煮

しめじのみそ汁

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	米	ごぼう にんじん
かつお節	白いりごま	たけのこ水煮
がんもどき	三温糖	大根
豚肉 生揚げ	油	干し椎茸
みそ	こんにゃく	グリンピース
さば節		しめじ 長ねぎ