

五中三二給食通信



令和 6年 11月 29日 NO.126

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^{がん}雁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（気）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 かつお節 がんもどき 豚肉 生揚げ みそ さば節	米 白いりごま 三温糖 油 こんにゃく	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 しめじ 長ねぎ