



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 2月 10日 NO.165

今日の給食は「中華炊き込みおこわ」です。今回は「おこわ」についてです。

おこわとはもち米を蒸したり、炊いたりしたごはんのことです。おこわの語源は「強飯（こわめしまたはこわいい）」^{こげん}とされています。これは江戸時代に食べられていたおかゆに比べもち米料理が硬かったため名付けられました。

今日の給食のおこわは食べやすいように中華風にして作りました。

《今日の献立》

中華炊き込みおこわ

ひじき五目ナムル

中華たまごスープ

牛乳



赤の食べもの

血や肉になるもの

牛乳
鶏肉
ほたて貝
大豆
干ひじき
たまご
豆腐

黄色の食べもの

熱や力のもと

米
もち米
三温糖
ごま油
白すりごま
砂糖
油 でんぷん

緑の食べもの

体の調子を整えるもの

たけのこ水煮
にんじん 干し椎茸
しょうが
グリーンピース
もやし 小松菜
きゅうり 長ねぎ
ホールコーン
クリームコーン

中華炊き込みおこわ
おいしすぎて
お〜こわいね(;▽)



