

5月30日(火)の給食

786 kcal 

献立

| 献立 | 材料 |
|-------------|---|
| ごはん | 米 |
| 鶏肉のレモン風味 | 鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン果汁 塩・こしょう |
| きんぴら ごぼう | ごぼう にんじん こんにゃく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ |
| 春雨サラダ | 春雨 きゅうり ハム コーン ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖 |
| キャベツの和風スープ | キャベツ 玉ねぎ 卵 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| パインかん | パインジュース 寒天 砂糖 水 |



きんぴらごぼう

について

○ 名前の由来について

「きんぴら」は「金平」で江戸時代の坂田金時(金太郎)の息子、坂田金平が由来。

○ 効能について

ごぼう、にんじん、ごまはどちらも栄養価が高く特にごぼうの食物繊維は腸内のゴミを早く体内に排出しようとするために「便秘予防」に効果大。他にも、腸内環境を整えることで肌を整え、セキヤク、口内炎、湿疹にも効果がある。

○ おせちでの意味

ごぼうは、深く根を張る丈夫な食べ物のことから
「健康になるように」との願いが込められている。



竜野川
ごぼう



大浦
ごぼう



菜ごぼう



新ごぼう