

4月23日(火)の給食



773kcal.

献立

献立	材料
たけのこごはん	米 たけのこ しいたけ にんじん 油揚げ 枝豆 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖 酒
鶏の甘辛煮	鶏もも肉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ 片栗粉
ブロッコリーと青菜のごま和え	ブロッコリー 小松菜 すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
すまし汁	花麩 三つ葉 塩 薄口しょうゆ 和風だし
お団子	白玉団子 きなこ 砂糖 塩



タケノコは春になるとイネ科タケ亜科タケ類の地下茎から出る若芽の部分である。日本や中国などの温帯から亜熱帯に産するものは食材として利用される。旬は4月から5月で地表に頭を出す前に掘り出します。

100gあたりの栄養素

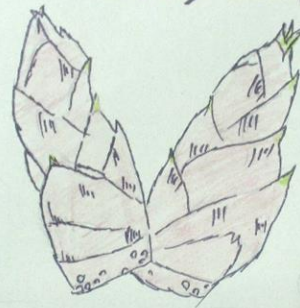
炭水化物

4.3g

ビタミンC

10mg

鉄 0.4mg マグネシウム 13mg



カロリー(kcal) 26

脂質 0.2g

タンパク質 3.6g

カルシウム 16mg

分類の仕方や種類の数え方には諸説があります。国内で約600種類、世界では約1200種類もあるといわれています。

たけのこに皮がある理由

: 1) ミミズやキツネなど動物に食べられないようにするため

