



ごはんを
じゅうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

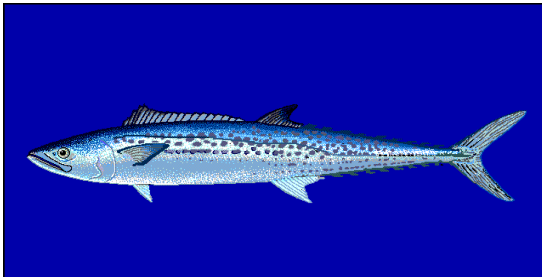
五 一 中 今日の給食

平成29年5月2日(火)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日のご飯に・・・

献立

筍ご飯・味噌汁・鯖の西京焼き・なめたけあえ・さつま煮・牛乳



魚に春で「さわら」春を代表する魚、味は淡泊柔らかい身です。



たけのこご飯(5人分)

- ・米 90g × 5
- ・茹でたけのこ 100g(薄い銀杏切り)
- ・にんじん 40g
- ・酒 20cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・白醤油 大さじ1
- ・だし昆布 5g

○作り方

- 1 茹でた筍、にんじんを銀杏切り、米は炊く20分前に洗っておきます。
- 2 米、たけのこ、にんじんを炊飯釜に入れ、調味料をかけた普通の水加減で炊きます。

熱量 844kcal たんぱく質 38.9g 脂質 20.4mg カルシウム 449mg 価格 391.91円

栄養士コメント

。。。春食材「たけのこ」種類

地場率(カロリーベース) 70%

●たけのこの種類は、約70種類程ありますが、一般的な食用のたけのこは、孟宗竹(もうそうちく)の若芽のことをいいます。

●孟宗竹(もうそうちく)

皮に茶色のピロードのような毛が生えているのが特徴で、最も味が良く、たけのこの代表格です。九州・四国から東北部まで採れますが、土地により品質に差が生じ、味の良さと定評があるのは京都産のものです。大型で肉厚、実は白く柔らかで、えぐみも少なく、甘味を含んだ独特のうまみと、歯ごたえがあります。吸い物や和え物、煮物、揚げ物などに利用されます。

●淡竹(はちく)

5月頃、九州や関西地方から出回ってきます。耐寒性もあり、北は北海道南部まで栽培されています。原産は中国です。皮の色は赤紫色、茎は淡い緑色で白い粉をふきます。肉質が薄く、味はえぐみが少ない淡白な味です。

●真竹(まだけ)

関西、特に京都に多い種です。中国原産とされますが、日本に野生のものが自生していたとも言われています。皮は毛が無く、黒い斑点があり、民芸品や包装用に用いられます。肉質はやや硬めで、あくが強く、苦味もありますが、味は良いです。

●根曲がり竹(ねまがりたけ)

(別名)五三竹(ごさんちく)、千島笹(ちしまざさ)、篠竹(すすだけ)

日本特産の笹で、東北、北海道などが主な産地です。地方により呼び名がさまざまです。根元で茎が湾曲して立ちあがるために根曲がり竹の名があります。太さは1~2cm、丈は5~15cmぐらいで、山菜として出されることが多いようです。根元はやや固いですが、中身は白くて独特の風味と歯ごたえが味わえます。市場に出回るものはほとんどがハウス栽培で、自生するものは掘り出されてすぐに産地の朝市などに並びます。瓶詰めなどにもされます。

