



ごはんを
びょうずに
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30年5月2日(水)

5月のメイン食材は「たけのこ」と「アスパラガス」。今日はご飯に...

献立

たけのこご飯・牛乳・とりの照り焼き・野菜のなめたけ和え・みそ汁

たけのこご飯(5人分)

〈材料〉

・米	450g
・茹でたけのこ	100g
・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茹でたたけのこ、にんじんを銀杏切りにする。米は炊く20分前にといでおきます。
- ②米、だし昆布、たけのこ、にんじんを炊飯釜に入れ、調味料を加えます。普通の水加減で炊きます。
※調味料の分、水の量を調整してください。



熱量 763kcal たんぱく質 34.8g 脂質 26.6mg カルシウム 403mg 食物繊維 4.5g

栄養士コメント

春が旬の食材
「たけのこ」

地場産物活用率(カロリーベース) **71%**

●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、味の良さで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。