



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

令和2年5月14日(木)

協力して給食の準備，片付けを手早く行いましょう。

献立

たけのご飯・牛乳・松風焼き・即席漬け・わかめのみそ汁

たけのご飯(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，にんじんをいちょう切りにする。米は炊く20分前までにといておく。
  - ②飯釜にといだ米を入れ，水と調味料を加える。上にだし昆布，たけのこ，にんじんをのせて炊く。  
※調味料の分，水の量を調整する。

今日は，具材を別に煮て，炊いたご飯と混ぜ合わせました。

春が旬のたけのこを炊き込みご飯にしました。彩りもよく，優しい味わいのご飯です。仁賀保産のたけのこを使っています。



熱量 840kcal たんぱく質 39.0g 脂質 24.5g カルシウム 492mg 食物繊維 6.5g

栄養士コメント

今が旬！  
「たけのこ」

地場産物活用率(カロリーベース) **72%**

●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・四国から東北南部まで採れますが，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，実は白く柔らかくでえぐみも少なく，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。



●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。