

5月2日(月)

ごはん

肉じゃが

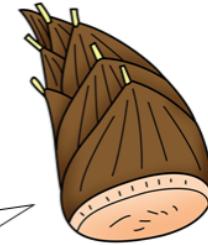
もやしのゆずの香あえ

ごまかかいため

牛乳

たけのこ

「ごまかかいため」に使っています。



たけのこは、竹の若い茎の部分を野菜として食べるものです。食用にしているのは「孟宗竹」という種類です。芽が地面から出る前に、土が盛り上がりてくるのを目安に掘り出します。

たけのこの旬^{しゅん}は、4月から5月にかけてです。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
牛肉 けずりぶし かつおぶし	牛乳	にんじん さんどまめ	たまねぎ もやし ゆず(果汁) たけのこ	精白米 じゃがいも 砂糖	綿実油 いりごま(白)