



献立だより

令和5年度

5/2(火) 献立紹介

- ・さばの塩焼き
- ・春野菜のかきあげ
- ・柏餅
- ・たけのこのすまし汁



「柏餅」

柏餅は、5月5日「こどもの日」のお祝いに食べられるお餅です。上新粉(うるち米から作られた粉)と白玉粉(もち米から作られた粉)で作られる餅であんこを包み、さらに、あんこの入った餅を柏の葉っぱで包んで作られます。

柏の葉っぱは、初夏の新芽が出るまで、葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで、江戸時代から使われるようになったといわれています。



5/19(金) 献立紹介

- ・フルコギ
- ・もやしのサラダ
- ・大学芋
- ・中華スープ



「フルコギ」

「フルコギ」は朝鮮半島の代表的な肉料理のひとつです。薄切りの牛肉に味を付けて、野菜などと一緒に炒める甘辛い料理です。フルコギの「フル」は、「火」。「コギ」は「肉」を意味します。給食では、フルコギには赤身の牛肉を使用しており、良質なたんぱく質や、ビタミンB12、鉄分が効率よくとることができ、貧血対策にも効果的です。