



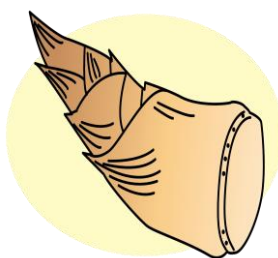
5月 大和高田市学校給食献立表



Table with columns for Day, Milk, Dish Name, Food Name (Fish/Meat/Egg, Vegetables, Grains), and Nutritional Value (Energy, Protein, Fat). Includes specific food items like '麦入りごはん' and '豚肉の生姜焼き'.

※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ 『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

たけのこ



竹の若い芽を、たけのこと呼びます。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながり、その節から出てきた芽の部分を収穫します。
春にお店でよく見かけるのは、「モウソウチク」という品種で、柔らかく香りが良いのが特徴。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり売られていません。
たけのこは、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。

