

10月10日(水)

小麦アレルギーの
人も食べられる

こめこ
米粉の
ハヤシライス

いつもの給食のハヤシライスは、小麦粉を使った
ブラウンルウを使用しています。
今日のハヤシライスは、小麦粉を
使わずに米粉（上新粉）を使用して
います。



きょうのこんだて

ハヤシライス【こめこ】
キャベツとコーンのサラダ
みかん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃかいも、サラダあぶら じょうしんこ、さとう こはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん グリンピース、セロリー、にんにく キャベツ、コーン、みかん

クイズワ ハヤシライスはどこの国で考えられた料理でしょうか。
① インド ② 日本 ③ アメリカ

一口メモ

○今日のハヤシライスは、いつもの小麦粉を茶色くなる
までいためたブラウンルウで煮こむハヤシライスでは
ありません。

今回のハヤシライス[米粉]は、平成29年度学校給食
献立調理検討会議で開発された献立です。小麦粉で
作ったブラウンルウを使用しないで、米粉を使用してい
ます。そのため、小麦アレルギーのある子も食べることができます。味は、あっさりとしています。

○今年は、仮設校舎の横で4年生と5年生の理科で
へちまとひょうたんを栽培しています。

花も咲いてへちまとひょうたんの実ができました。

4年生は実ったへちまの絵を描きます。昨日、校舎の
高いところに実っているへちまを学校の工事で入って
いる方と管理作業員の河野さんに取っていただきま
した。



ブラウンルウで煮こ
んだハヤシライス

今回のハヤシラ
イスのとろみ
は、米粉でつけ
ています。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	セロリー	長野県
キャベツ	長野県	じゃがいも	北海道	にんにく	青森県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②