

4月16日(火)

て づく
手作りルウ

ホワイトルウ

こむぎこ あぶら
小麦粉と油を、こがさない
ようにいためて作る、白い色の
ルウです。
主にグラタンや
クリームシチューなどに使わ
れます。



ブラウンルウ

こむぎこ あぶら ちゃいろ
小麦粉と油を、茶色になる
までいためて作るルウです。
主にハヤシライスやビーフ
シチューなどに
使われます。



きょうのこんだて

コッペパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう
ビーフシチュー
キャベツのピクルス
みかん(かん)

き	(おもにエネルギーのもとになる) コッペパン、あぶら じゃがいも さとう、こむぎこ、いちごジャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、にんじん、グリーンピース トマトピューレ、キャベツ みかん(かん)

一口メモ

きょう しゅさい
○今日の主菜は、「ビーフシチュー」です。給食のおいしさの

ひみつの2つめは、てづく つく
手作りのルウを作っていることです。

(ひとつめは、わしよく
和食は、だしをとっているです)

ルウは、りょうり ふうみ だ きょう
料理にとろみや風味、コクを出します。今日は、

こむぎこ あぶら ちゃいろ
小麦粉を油で茶色くなるまでいためて作るブラウンルウを



つく
作りました。ビーフシチューには、ブラウン

ルウのほかにも、デミグラスソースやケチャップ、トマトピューレ、
ローレル、とんかつソースなどで味つけしています。



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



あぶら こむぎこ い
油に小麦粉を入れたと
ころです。色は、まだ白
っぽいです。



15分ぐらいいため
るとだんだん黄色
くなってきました。



25分ぐらいいため
ると茶色くなって
できあがり。

【おまけクイズ】 きょうしよく 給食では、ホワイトルウも作ります。つぎのどの料理に入れて
いるでしょうか

① マカロニグラタン

② コーンクリームシチュー

③ ミネストローネ

キャベツ	三重県	にんじん	長崎県	グリーンピース(冷)	アメリカ
たまねぎ	佐賀県	じゃがいも	鹿児島県	みかん(缶)	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②