

9月 2日 (月)

きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
とうにゅうマカロニグラタン【こめこ】
トマトスープ
みかん(れいとう)

米粉の豆乳マカロニグラタン

いつものマカロニグラタンは、牛乳やクリームなどの乳製品と小麦粉を使っています。今回は、乳製品の代わりに豆乳を使い、小麦粉の代わりに米粉を使っています。

乳や小麦アレルギーの人も食べることができます。



き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン マカロニ(こめこ) あぶら、じゃうしんこ ばんこ(こめこ)、オリーブあぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく、とうにゅう ぶたにく
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、トマト にんじん、セロリ、にんにく みかん(れいとう)

クイズ1 今日グラタンには、初登場の食べ物が使われています。何でしょうか。

- ① 豆乳 ② 米粉で作ったマカロニ ③ 米粉で作ったパン粉

一口メモ

○9月の給食も「食物アレルギー対応サポート月間」です。

今日のこんだては「豆乳マカロニグラタン」です。

ふだんのマカロニグラタンは、からいりした小麦粉、牛乳クリームで作ったホワイトソースを作っています。

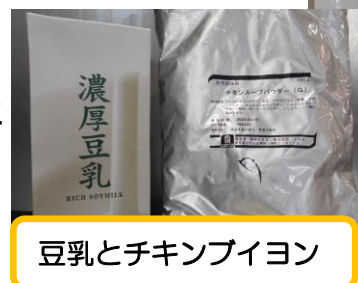
食物アレルギー対応サポート月間なので、乳と小麦のアレルギーがある子も食べることができるように、マカロニとこげめをつけるために使うパン粉は、米粉

から作ったものです。ホワイトソースは、牛乳の代わりに豆乳と小麦粉の代わりに上新粉(米粉)を使用しました。

○先週、5年生に「朝ごはんを食べよう」で食に関する指導を行いました。朝ごはんには、大切な3つのはた



マカロニ(米粉)



上新粉

豆乳とチキンブイヨン



らきがあり、栄養のバランスのとれた朝定食とモーニングセットを考えました。栄養のバランスのとれた食事は、主食、主菜、副菜がそろっている食事であることを確認し、今日からやってみることを書きました。「もう少し朝ごはんの栄養を考える。主食、主菜、副菜をそろえる」「主食、主菜、副菜を毎朝食べる」「夜も食べる。なるべく早ね、早おきをする」「朝ごはんをしっかり食べる」「野菜をとりたい」などでした。ご家庭でぜひ主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんのご用意をお願いします。

にんじん	北海道	キャベツ	長野県	マッシュルーム(水煮)	岡山県
たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県	トマト(缶)	イタリア

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③