

9月18日(金)

中華めんの
作り方

中華めんは、小麦粉に塩とかん水を
加えてこね、めんにしたものです。
かん水を加えると、色が少し黄色
くなり、のびたり、ちぢんだりする
力が強くなります。

※かん水…炭酸ナトリウムなどのアルカリ性の水



きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)
ぎゅうにゅう
やきそば
きゅうりのしょうがづけ
ぶどう(きよほう)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、ちゅうかめん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく いか
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン きゅうり、しょうが ぶどう(きよほう)

クイズ14 今日の「やきそば」は、何味でしょうか。

①みそ味 ②ソース味 ③しょうゆ味

一口メモ

○今日のデザートも「ぶどう(きよほう)」がついています。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

先週のぶどう(きよほう)と違って、きょうのぶどうは、
タネが入っています。みなさんは、「タネに気を付けて」
食べるようにしましょう。

○今日の給食は「やきそば」です。やきそばは、

人気の料理です。今から約70年前に誕生したと

いわれています。その当時は、めんを作る小麦粉

の値段が高かったなので、キャベツをたくさん入れて

量を増やしていたそうです。



タネが入っています。気を
つけて食べましょう。

給食でもソース味のやきそばのほかにも、しょうゆ味の和風やきそばやオイスター
ソース味のオイスターソースやきそばなどができます。

【おまけクイズ】 お好み焼きの中に中華めんを入れた料理を何というのでしょうか。

① 洋食焼き ② もんじゃ焼き ③ モダン焼き

ピーマン	青森県	たまねぎ	北海道	きゅうり	岩手県
にんじん	北海道	キャベツ	愛知県	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③