

10月26日(月)

こめこ
米粉の

ハヤシライス

いつものハヤシライスは、小麦粉で作った「ブラウンルウ」でとろみをつけています。
今日は、小麦粉のブラウンルウの代わりに米粉（上新粉）を使っています。



小麦アレルギーの人も、食べることができるよ！

きょうのこんだて	
ハヤシライス「こめこ」 ぎゅうにゅう キャベツのひじきドレッシング おうとう（かんづめ）	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、さとう しょうしんこ（こめこ）
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ひじき
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 グリーンピース、セロリ にんにく、キャベツ おうとう

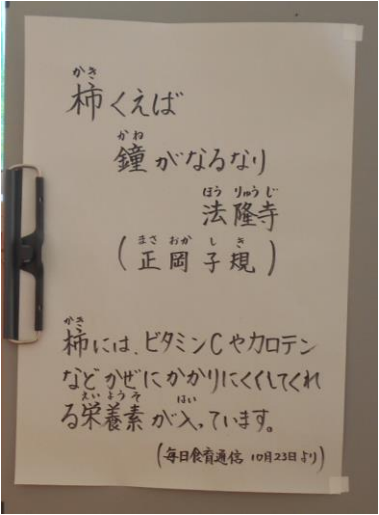
クイズ18 米粉を使って作る給食のデザートは何でしょう。
① ういろう ② クラフティ ③ プリン

一口メモ

○今朝の児童朝会で校長先生が「今日はなんの日
でしょうか」と話されました。「10月26日は、
柿の日だそうです。俳句をよむ人で有名な正岡
子規という人が、明治28年10月26日に奈良



に旅行したときに「柿
くえば鐘がなるなり
法隆寺」とよんだ日に



ちなので、全国果樹研究連合会が、柿の日と制定
しました。上福島小学校にも柿の木があります。
かきをしっかりと食べるようにしましょう。

○今日の給食は「ハヤシライス（米粉）」です。大阪市の
給食のハヤシライスは、小麦粉をサラダ油で茶色くなる
までいためた「ブラウンルウ」でとろみをつけています。
今月は食物アレルギー対応サポート月間なので、上新粉
（米の粉）でとろみをつけました。



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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①