

9月14日(火)

こめこ
米粉のとうにゅう
豆乳マカロニグラタン

今日の「豆乳マカロニグラタン」には、
いつものマカロニグラタンで使っている
牛乳やクリームなどの乳製品と小麦粉
を使っていません。牛乳やクリームの代わ



りに豆乳を、小麦粉の代わ
りに上新粉(米粉)などを使
っています。

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
ぶどう(きょうほう)

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、しょうしんこ
パンこ(こめこ)
オリーブ油

あか

おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう、ベーコン
とうにゅう、けいにく

みどり

おもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、マッシュルーム
グリーンピース、キャベツ
トマトかん、にんじん、セロリ
にんにく、ぶどう(きょうほう)

クイズ10 豆乳のもとになる食べものは何でしょうか。

- ① 大豆 ② 牛乳 ③ ココナッツ

一口メモ

○大阪市では、8月9月10月を「食物アレルギー対応
サポート月間」としています。食物アレルギー対応が
必要な人たちが食べることが出来るように開発された
食品を使った献立が出来ます。

○今日の給食は「豆乳マカロニグラタン[米粉]」です。

いつものマカロニグラタンは、マカロニ、けい肉、たま

ねぎなどを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と合わせて作ります。

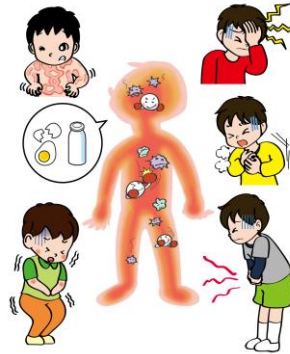
今日は、牛乳やクリームの代わりに豆乳、
小麦粉の代わりに上新粉(米粉)、小麦から
作られるマカロニやパン粉は、米粉から作った

とうにゅう ものを使います。

【おまけクイズ】 10月のこんだてで上新粉(米粉)を
使った料理は、どれでしょうか。

- ① ソーキ汁 ② ハヤシライス
③ はくさいのクリーム煮

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう



とうにゅう



しょうしんこ



マカロニ(こめこ)



パンこ(こめこ)

キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	長野県	マッシュルーム(水煮)	千葉県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②