

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

きょうとうにゅう 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す。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。



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も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でます。

○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



とうにゅう

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

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



マカロニ (こめこ)



じょうしんこ



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□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

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、じょうしんこ 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 (きょほう) |

● 今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう

