

9月14日(水)

米粉の 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。

大豆 → 豆乳
米 → 上新粉(米粉)

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
コッペパン(マーマレード)
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
なし(にじっせいぎ)

き	おもにエネルギーのもとになるコッペパン、マーマレードマカロニ(こめこ)、あぶらパンこ(こめこ)オリーブ油、じょうしんこ
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	おもにからだのちようしき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、セロリトマト(かん)、にんじん、にんにく、なし(にじっせいぎ)

クイズ10 給食のマーマレードの材料でみかん以外に使われているのはどれでしょう。
① ゆず ② レモン ③ なつみかん

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

今日の給食は、豆にゅうマカロニグラタン[こめこ]です。
昨日のチキンカレーライス[こめこ]と同じで食物アレルギーのある子に配慮しています。牛にゅう、小麦のアレルギーがある子も食べることができるこんだてです。



通常のマカロニグラタンは、からいりした小麦粉、牛にゅう、クリームでホワイトソースを作って、マカロニ、けい肉、たまねぎなどの具材を使って作ります。

今日のグラタンは、牛にゅうやクリームの代わりに豆にゅうを使っています。

豆にゅうは、だいずから作られたものです。

とろみをつける小麦粉の代わりに上新粉(米から作られた粉)を使っています。



マカロニやパン粉も小麦粉から作りますが、今日は、米から作ったマカロニとパン粉を使っています。
味のちがいがあるか味わって食べてみてください。

【おまけクイズ】 10月分の給食に登場する食物アレルギーに対応したこんだては、つぎのうちどれでしょうか。

- ① ハヤシライス
- ② みそカツ
- ③ タンタンめん

キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	パセリ	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：③ おまけクイズの答え：①