

10月4日(火)

# ハヤシライス[米粉]

給食でいつも登場しているハヤシライスは、小麦粉から作る「ブラウンルウ」でとろみをつけています。今日は、小麦粉で作った「ブラウンルウ」のかわりに米粉（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ます。



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  
りんご

|     |  |
|-----|--|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん<br>じゃがいも、さとう<br>じょうしんこ、あぶら               |
|     | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう<br>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<br>たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース、セロリ<br>にんにく、キャベツ、りんご |

クイズ2 ひじきは次のうちのどのなかまの食べものでしょうか。

① きのこと ② 野菜 ③ 海そう

## 一口メモ

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て作るブラウンルウを加えて煮こんでいます。

大阪市の10月まで食物アレルギー対応サポート月間なので、小麦アレルギーがある子も食べることができるように、米粉から作られている上新粉でとろみをつけています。

デザートには、りんごがついています。りんごも秋から冬がしゅんのくだものです。



今日のりんごは、青森県産の「サンつがる」です。

青森県のりんご試験場で作られた品種です。ゴールデンデンリシャスと紅玉という種類をかけあわせました。

青森県で作られたりんごなので、「つがる」と名前がつきました。サンと名前がついているのは、太陽の光をたくさん浴びて育てた



りんごなので、サンと名前がついています。サン(sun)は英語で太陽のことです。

校庭の学習園では、4年生が育てているゴーヤは、まだ花も咲いてゴーヤの実ができています。

|       |     |      |     |      |     |
|-------|-----|------|-----|------|-----|
| 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：③