

# 2月22日(水)

## ホワイトルウの作り方

給食では料理に合わせて、ホワイトルウ、ブラウンルウを手作りしています。

ホワイトルウは、小麦粉を油やバターなどでこげ色がつかないようにいためて作る白色のルウです。グラタンやクリームシチューなどに使われます。



今日のほうれんそうのクリームシチューは、ホワイトルウを使っています。

### きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ほうれんそうのクリームシチュー  
キャベツのサラダ  
ようなし(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、さとう あぶら、じゃがいも ごむぎこ、クリーム
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる エリンギ、たまねぎ にんじん、キャベツ ほうれんそう ようなし(カットかん)

クイズ16 給食で手作りしているおかずは、どれでしょうか。

- ① チキンレバーカツ ② サーモンフライ ③ とうふハンバーグ

### 一口メモ

○今日の給食は、ほうれんそうのクリームシチューです。



給食のクリームシチューは、サラダ油で小麦粉を色づかないようにいためたホワイトルウを加えています。

ルウは、料理にとろみや風味、コクなどを加えます。給食では、シチューのほかにグラタンにホワイトルウを加えています。

サラダ油をあたためます



ふるった小麦粉を入れます



15分かけてじっくりいためます



できあがり



○給食では、ホワイトルウのほかにも小麦粉を茶色くなるまでいためて作るブラウンルウもビーフシチューやスパゲッティミートソースなどに加えています。



サラダ油を小麦粉を入れました



15分ぐらいいためて黄色くなっています。



25分ぐらいいためて茶色くなってできあがります。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	エリンギ	香川県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	ほうれんそう(冷)	大分県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③