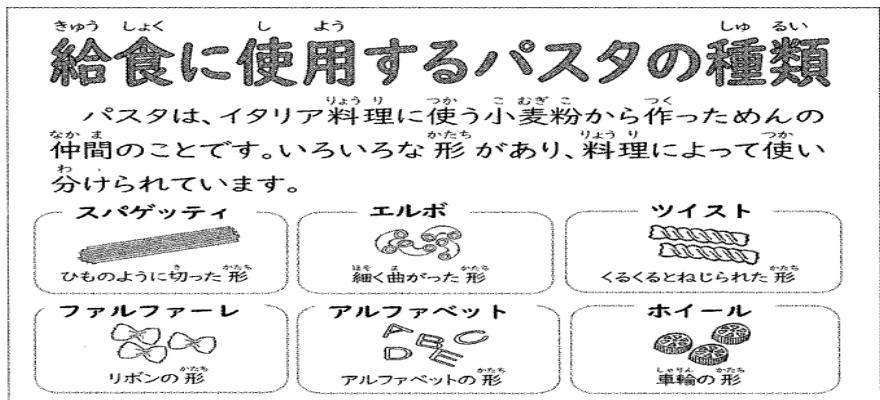


3月14日(火)



きょうのこんだて

こくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう
さけのクリームスパゲッティ
キャベツときゅうりのサラダ
ソフトくろまめ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン スパゲッティ、あぶら ごむぎこ、クリーム きどう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう べにさけ、ペーコン ソフトくろまめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ きゅうり

クイズ10 スパゲッティをゆでるときに使っている調味料は次のどれでしょう。
 ① さとう ② しょうゆ ③ 塩

一口メモ

○今日の給食は、さけのクリームスパゲッティです。
 フレーク状の紅ざけを使った春らしいあわいピンク色の
 スパゲッティです。
 クリームスパゲッティには、綿実油で小麦粉を色づかない
 ように十分にいためたホワイトルウを加えています。
 牛乳やクリームも入れてこくやうまみをだしています。

今週は、「食育週間」です。
 食について考えましょう



イタリア料理でよく
 使っているめんです。イタリア料理では、小麦粉から
 作っためんを「パスタ」とよんでいます。

イタリアでは、デュラム小麦という特別な小麦をあら
 びきにしたデュラムセモリナという小麦粉でパスタを
 作っています。パスタには、スパゲッティのほかにもマカロニなどもありイタリアでは、500
 種類以上のパスタがあるそうです。スパゲッティだけでもはばの広いフィットチーネや
 かみの毛のように細いカッペリーニなどがあります。

【おまけクイズ】

給食でできるスパゲッティ料理は、どれでしょうか。

- ① スパゲッティミートソース ② ナポリタン ③ ペペロンチーノ

きゅうり	宮崎県	たまねぎ	北海道	マッシュルーム(水煮)	千葉県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	ソフト黒豆	岡山県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①