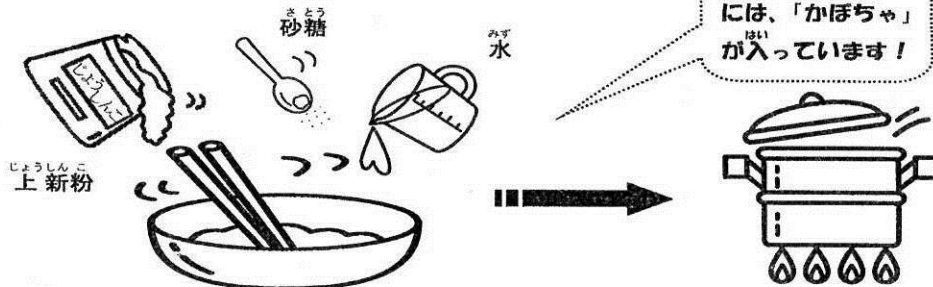


11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】

11月12日(水) いろいろの作り方

いろいろは、うるち米を粉にした上新粉と

砂糖、水をまぜあわせて、むします。



きょうのこんだて

ぶたにくとまいたけのいためもの
つみれじる
かぼちゃいろいろ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・いわし だんご・うすあげ・あかみそ・ しろみそ・だしこんぶ・ けすりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・ じょうしんこ・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・まいたけ・しょうが・ だいこん・ごぼう・にんじん・ みつば・かぼちゃ(ペースト)

クイズ 7 さて、9・10月の「食物アレルギー対応サポート月間」では、上新粉(米粉ともいいます)は何のかわりに使われていましたか?

①小麦粉

②たまご

③牛にゅう

一口メモ

○いろいろ(漢字では外郎と書きます)には諸説あります。
外郎家が作った薬のいろいろは、痰に効く妙薬で、口臭を消すのにも用いたそうです。別名「透頂香」と言いました。「上新粉」で作ったいろいろは、もとは黒砂糖を使っており、色が薬のいろいろに似ていたので、その名前がついたともいわれています。山口県、愛知県の名産です。
○いろいろは、手軽にできる和風のデザートです。ぜひ作ってみてください。

○一番シンプルな「いろいろ」は、上新粉10gと砂糖5gと水20gを混ぜて蒸して作ります。これは1人分です。今日の「かぼちゃいろいろ」の材料と量は、上新粉8g、砂糖5g、かぼちゃ(ペースト)10g、水10gです。



産地調べ

キャベツ	愛知県	だいこん	新潟県	にんじん	長崎県
まいたけ	新潟県	ごぼう	青森県	みつば	大分県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①