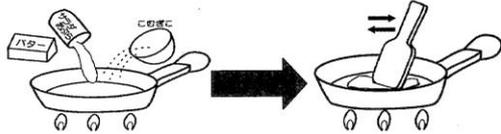


5月14日(木)

ホワイトルウの作り方

- ① 熱したフライパンやなべに、油脂(バターやサラダ油など)を加える。
- ② 小麦粉を加え、色づけないように弱火でいためる。
- ③ 生地がサラサラになるくらいまでいたまれば、できあがり。



※給食では、クリームシチューやグラタンなどに使われています。

きょうのこんだて

コーンクリームシチュー
グリーンサラダ
かわちばんかん
しょくパン
いちごジャム
いちごシヤム
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・いちごジャム じゃがいも・サラダあぶら こむぎこ・バター・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・スイートコーン
り	コーン・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ きゅうり・かわちばんかん

クイズ7 今日、「ホワイトルウ」を使っています。では、給食には、何種類の「ルウ」があるでしょう？

- ① 1種類 ② 2種類 ③ 3種類

一口メモ

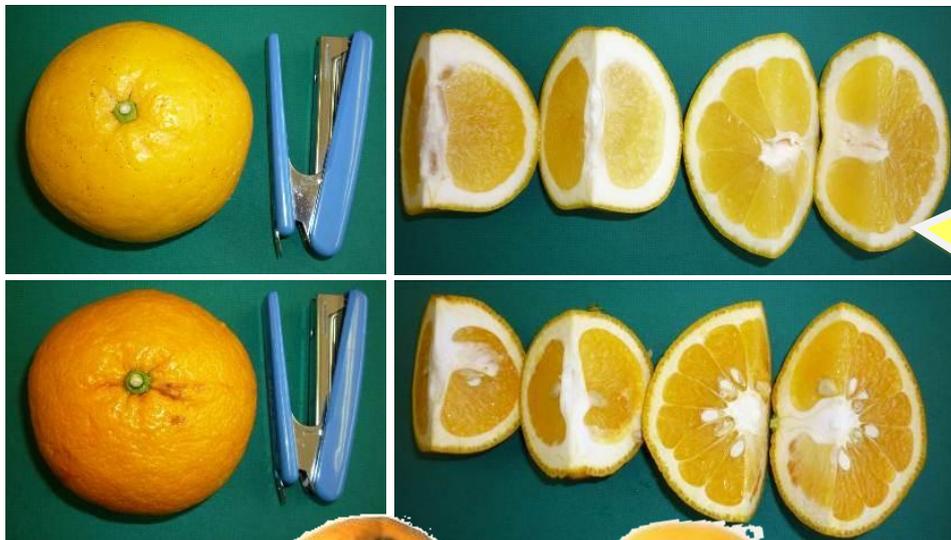
○「河内ばんかん」は熊本県で生まれました。

文旦(ブンタン)の血を引いています。皆さんがよく知っているグレープフルーツもブンタンの血を引いています。今日は鹿児島県産です。



河内ばんかんの実がなっているところです。

河内ばんかん(上)と4月に登場した甘夏かん(下)を比べてみると、明らかに実の感じが違います。土佐文旦やグレープフルーツによく似ていますね。



土佐文旦

グレープフルーツ



じゃがいも	鹿児島県	にんじん	長崎県	きゅうり	宮崎県
たまねぎ	大阪府	キャベツ	愛知県	河内ばんかん	鹿児島県

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: ② ホワイトルウとブラウンルウです。