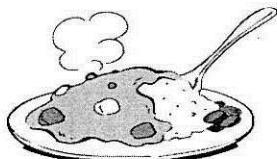


9月28日(水)

こめご
米粉の小麦アレルギーの
人も食べられる

カレーライス

給食のカレーの味つけやとろみをつける
カレールウの素には小麦粉が使われています。
今日のカレーライスは、小麦粉の
代わりに米粉を使ったカレールウの
素で味つけし、とろみをつけました。



きょうのこんだて

ピーフカレーライス

キャベツのピクルス

みかん(かんづめ)

ぎゅうにゅう

あ(おもにからだをつくる)

か(ぎゅうにゅう・ぎゅうにく)

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

じゃがいも・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・にんじん・にんにく)

マッシュルーム・キャベツ

グリンピース・みかん(かん)

今週は「生活振り返り
週間」です。

クイズ17 みかんは少し酸っぱい味がします。さて、その酸っぱさの素で、疲れをとってくれる成分を何と

いうでしょう？

①アミノ酸

②クエン酸

③ゴチソウ酸

一口メモ

★9・10月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。

「米粉」は「上新粉」ともいいます。うるち米を精白してから
水洗いし、乾燥させてから、粉にしたものです。

原料は
うるち米

上新粉

4年生の産地調べ、とても楽しみです。季節によって、食材の産地が変わるものと変わらないものがあります。

6月28日(火)と今日の給食に使われている食材の産地を比べてみました。

にんじん・
たまねぎ
(兵庫県)キャベツ
(群馬県)

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	グリンピース(冷)	アメリカ	キャベツ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②