

9月28日(水)

こめ  
小麦アレルギーの  
人も食べられるこめ  
米粉の

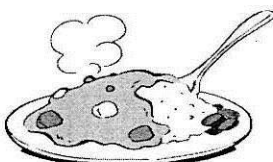
## カレーライス

きゅうしよく あじ  
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。

きょう こめ  
今日のカレーライスは、小麦粉の

かわりに米粉を使ったカレールウの

もと あじ  
素で味つけし、とろみをつけました。

きょうのこんだて

ビーフカレーライス

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
り	マッシュルーム・キャベツ
	グリーンピース・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、食材の産地がかわ  
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)じゃがいも  
(熊本県)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	グリーンピース(冷)	アメリカ	キャベツ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②