

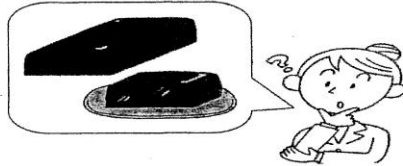
11月分の給食【11/1(金)～11/29(金)】

# 11月26日(火)

## ういろう

ういろうは、<sup>いま</sup>今から600年ほど昔、<sup>ねん</sup>薬を作っ  
ていたういろう家で<sup>け</sup>考え出されたお菓子です。

ういろう家のお菓子  
なのでういろうと名づ  
けられました。



きょうのこんだて

ぎゅうにくとやさいのいためもの  
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・ぎゅうにく・うすあげ・ いわしだんご・あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし
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・さとう・ じょうしんこ
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) ごぼう・にんじん・ピーマン しょうが・だいこん・みつば・ かぼちゃ(ペースト)

クイズ17 きょう今日の「つみれじる」の中に入っているだんごのようなものは、<sup>なにか</sup>何からつくられているでしょう？

- ①ぶたにく ②いわし ③とうふ

一口メモ

○ういろう(漢字では外郎と書きます)には諸説あります。外郎家  
が作った薬のういろうは、<sup>たん</sup>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」で作ったういろうは、もとは黒砂糖を使ってお  
り、色が薬のういろうに似ていたのも、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。

○ういろうは、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。うるち米を精白してから水に浸け、乾  
燥させてから、粉にした「上新粉」を使います。米の粉です。

○一番シンプルな「ういろう」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。



かぼちゃいろいろ



原料は  
うるち米

### 上新粉

今注目の米粉です。



ういろうの基本割合

2

上新粉

1

砂糖

4

水



今日使用のかぼちゃ(ペースト)

産地調べ

ピーマン	鹿児島県	しょうが	高知県	ごぼう	北海道
にんじん	長崎県	だいこん	長崎県	みつば	愛知県

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