

10月11日(水)

ルウの作り方

給食では、献立に合わせて、ホワイトルウ、ブラウンルウを手作りしています。

今日のハヤシライスは
ブラウンルウを使っています。

ホワイトルウの作り方

小麦粉を、油やバターでこげ色をつけないようにいためて作る、白い色のルウです。

グラタンやクリームシチューなどに使われます。



ブラウンルウの作り方

小麦粉を、油やバターでこげ色がつくまでいためて作る、茶色のルウです。

ハヤシライスやビーフシチューなどに使われます。



きょうのこんだて

ハヤシライス
やさいサラダ
ソフトくろまめ
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ソフトくろまめ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ こはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、セロリー キャベツ、コーン

クイズ つぎのうちブラウンルウを使っている給食のこんだては、
どれでしょうか。

- ① えびグラタン ② なすのミートグラタン ③ สปาゲッティミートソース

一口メモ

○今日の給食は、ハヤシライスです。給食のハヤシライスは、学校で作った手作りのブラウンルウを入れて煮込みました。

ブラウンルウは、サラダ油で小麦粉を茶褐色になるまでいためます。ブラウンルウのほかに、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースも加えて煮込みました。



トマトケチャップ、デミグラスソース、トマトピューレ

○今回新しくソフト黒豆が給食に登場します。

丹波の黒大豆を液糖につけて、乾燥させた製品です。丹波の黒大豆は、他の黒豆に比べて、大粒でうまみがあって、風味もよいのが特徴です。やわらかく甘みがあっておいしいです。

新登場



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	セロリー	長野県
キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ、ソフト黒豆の袋 □ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③