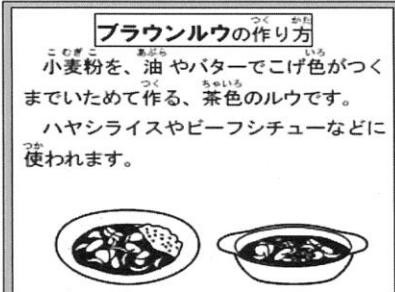
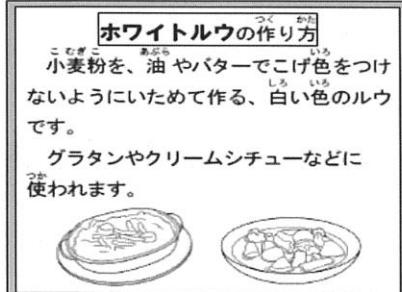


# 10月11日(水)

## 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。

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

クイズワ 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 スパゲッティピートソース

### 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。



○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、大粒でうまいが  
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 |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳キップ、ソフト黒豆の袋口今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③