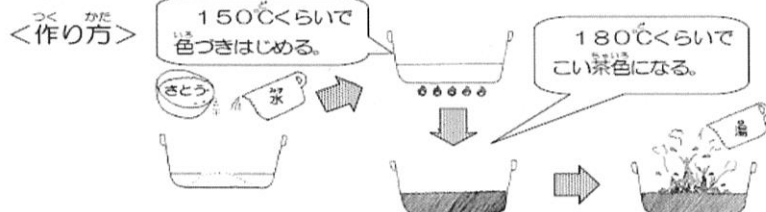


12月4日 (月)

カラメルソース

カラメルソースは、砂糖と水をあわせ、こい茶色になるまで煮つめて作ります。砂糖をこがした香ばしい香りとほのかな苦味が特徴です。プリンなどによく使います。



きょうのこんだて

ぶたにくのケチャップソテー
コーンスープ
やきプリン
おおがたコッペパン
バター（キューブ）
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく けいらん ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、サラダあぶら クリーム、おおがたコッペパン バター（キューブ）
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、たまねぎ、はくさい、 コーン、にんじん、パセリ マッシュルーム スイートコーン（クリームかん）

クイズ2 さとうと水を合わせて火にかけて180℃でカラメルソースができます。

160℃ぐらいでできるのは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① ベっこうあめ ② キャラメル ③ フォンダン

一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の1日目のかむかむメニュー

ーは「豚肉のケチャップソテー」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。

食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯磨きをしましょう。

○今日の給食には、手作りデザート「焼きプリン」

がでます。プリンに欠かせないカラメルソースは、甘みのある

ソースの一つで、カスタードプディングなどに使用します。鍋、又はフライパンに濃いさとう液を作り、加熱して作ります。水分が蒸発するにしたがって、あわ立ちはじめて、150℃でかすかに色づき、160℃でうすい黄色となり、170℃で茶褐色、180℃で褐色となります。

給食では、まず、さとうと水を混ぜずに鍋に入れます。それを強火にかけ、褐色になれば火を止めて、湯を少しずつ加えてのばして作ります。



水の1.2倍量のさとうに水を入れます。



強火にかけます。あわ立ちはじめました。



色づいてきました。



褐色になってカラメルのできあがり。



プリン液を各学年に入れていきます。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	パセリ	静岡県
はくさい	茨城県	ピーマン	高知県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ、バターの袋 □ 今日のごみ…牛乳フード

クイズの答え：①

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。

