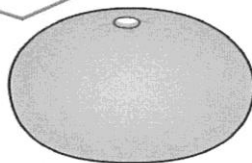


4月 19日(木)

あま なつ
甘夏かん

きょうのこんだて

ビーフシチュー
キャベツのピクルス
あまなつかん
ライむぎパン
ぎゅうにゅうあまなつ なつ う
甘夏かんは、夏みかんから生まれました。夏みかんより
あまいので、甘夏かんと呼ばれています。さん み あまみ
さわやかな酸味と甘味があり、
ビタミンCを多く含んでいます。なか かわ しょうず た
中のうす皮を上手にむいて食べましょう。

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、こむぎこ、ライむぎパン
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、グリーンピース キャベツ、あまなつかん

クイズ8 キャベツの花の色は何色でしょう。
① しろいろ ② ちどりいろ ③ きいろ今週は「食育週間」
です。

一口メモ

○今日の主菜は、ビーフシチューです。給食のビーフシチューは、
サラダ油と小麦粉で ルウを手作りしています。ルウを入れる

ことでとろみと風味をだします。

ルウは、仕上がりの色によって、ホワイトルウ(白いルウ)と
ブラウンルウ(茶色いルウ)があります。今日は、ビーフシチューに
入れるので、ブラウンルウを作りました。サラダ油に小麦粉を入れ
始めたころ、ルウは白い
です。15分ぐらいいためると、
ルウはだんだんと黄色く
なってきました。25分ぐらいいためると、
茶色くなって、ブラウ
ンルウのできあがり。

【おまけクイズ】

給食では、ブラウンルウを使って作るこんだてが、ビーフシチューのほかにもあります。
つぎのうち、どれでしょうか。

- ① じゃがいものミートグラタン ② ハヤシライス ③ イタリアンスパゲッティ

じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	グリーンピース(冷)	アメリカ
たまねぎ	長崎県	キャベツ	愛知県	甘夏かん	和歌山県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②