

4月 19日(木)

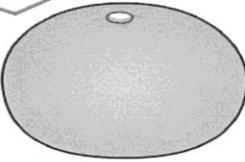
あま なつ

甘夏かん

甘夏かんは、夏みかんから生まれました。夏みかんより
甘いので、甘夏かんと呼ばれています。

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。

中のうす皮を上手にむいて食べましょう。



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
ライムパン
ぎゅうにゅう

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)
じがいも、サラダあぶら
さとう、こむぎこ、ライムパン

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 白色 ② 緑色 ③ 黄色

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 ルウを作りています。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