



なかもとランチタイム

★今日のこんだて★

コールスロー
サラダ



フラワー
ロールパン

まめいり
ストロガノフ

【給食のお話】

今日の給食は大人の味わいの豆入りストロガノフです。給食でストロガノフを作るときは、「ルウ」というものを小麦粉とバターを使って作ります。バターと小麦粉を大きな回転釜に入れて、30分以上調理員さんがかき混ぜ続けてくださり、ルウは出来上がります。

このルウは、汁物にとろみをつけるときに使われます。炒める時間や火の強さによって、ルウの色は変わります。ホワイトルウ、ブロンドルウ、ブラウンルウと呼び分けていたりします。ホワイトルウは苦みが少なく、ブラウンルウは苦みがある大人味です。今日はホワイト、ブラウンの間のブロンドルウにしてみました。食べやすいけれど、ほんのり大人っぽい味がします。

【担任の先生方へ】

今日は特にありません。
いつもありがとうございます♪

【昨日の残菜】

- ★秋の恵みたっぷりカレー：4.7kg (約15人分)
- ★こまつなとわかめのサラダ：1.42kg (約33人分)
- ★ぶどうゼリー：5コ
- ★牛乳：22本

自分が食べられる量を考えて、みんなで
いしきしてみよう！ 苦手でもあと1くち
チャレンジ♪



仲本小学校全体の残菜率は2%でした！