



<目標> 食文化について知ろう

末広北小学校



日曜	こんだて	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ちにく ほね 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
18 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	トック	トック	鶏肉、鶏卵	にんじん、しいたけ、しょうが、なが 長ねぎ
	キンパ	三温糖、ごま油、ごま	豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、ほうれん草、大根
	韓国になり		韓国になり	
	和梨ゼリー 640kcal	和梨ゼリー		
21 月	ふりかえ休日			
22 火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ野菜ラーメン	ラーメン、ラード、ごま	豚肉、みそ	たけのこ、にんじん、白菜、もやし、なが 長ねぎ
	竹輪の磯辺揚げ(2)	小麦粉、白絞油	焼きちくわ、青のり	
	バナナ 630kcal			バナナ
23 水	わかめご飯／牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
	炒り豆腐	三温糖、植物油	豆腐、豚肉、鶏卵	にんじん、たま 玉ねぎ、グリンピース
	キャベツのナムル 624kcal	ごま油		キャベツ、ほうれん草、にんじん
	米粉コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
24 木	コーンスープ		牛乳、生クリーム	たま 玉ねぎ、とうもろこし、パセリ
	ベーコンポテト 637kcal	じゃがいも、植物油、バター	ベーコン	たま 玉ねぎ、パセリ
	冬みかん／チョコ&ホワイト	チョコ&ホワイト		みかん
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
25 金	せんべい汁	こんにゃく、かやきせんべい	鶏肉	ごぼう、にんじん、なが 長ねぎ
	切干大根の炒め煮	ごま、植物油、三温糖、黒砂糖	さつま揚げ、油揚げ	だいこん 大根、にんじん
	納豆 658kcal		納豆	
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
28 月	開花煮 686kcal	じゃがいも、こんにゃく、植物油、三温糖	豚肉、鶏卵	たま 玉ねぎ、にんじん、グリンピース
	かれいしょうが煮		かれいしょうが煮	
	揚げパン／牛乳	パン、アーモンド、三温糖、白絞油	きな粉、牛乳	
	チャウダー	じゃがいも、植物油	あさり	たま 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ、トマト、にんにく
29 火	ソフトサラミ		ソフトサラミ	
	グレープフルーツ 550kcal			グレープフルーツ
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	鮭のごまみそ鍋	ごま	鮭、豆腐、みそ	キャベツ、なが 長ねぎ
30 水	ひじきの煮物	こんにゃく、三温糖、黒砂糖	ひじき、大豆、油揚げ、さつま揚げ	ごぼう、にんじん
	バナナ 649kcal			バナナ
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	黒マー婆ー豆腐	三温糖、でんぶん、植物油、ごま油、ラー油、ごま	豆腐、豚肉、ひよこ豆	長ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが
31 木	小松菜のおひたし			こまつな 小松菜、もやし
	梨 694kcal			なし 梨

がい こく た 外国の食べものについて

今月の旭川市の学校給食では、世界の料理「韓国料理」を提供します。
さまざまな国の料理について知りましょう。

せかい こもぎりょうり ~ パンについて ~

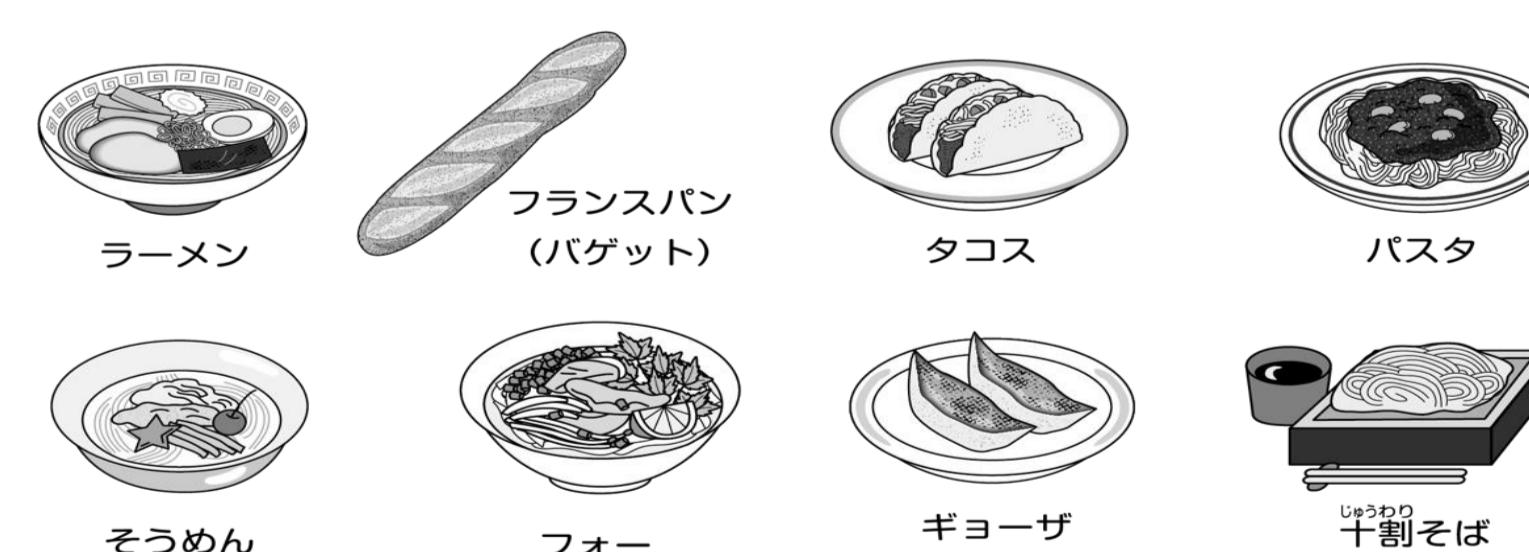
世界各国には、小麦粉を使った料理がたくさんあり、学校給食でもよく提供されているのが「パン」です。フランスの「バゲット」、ドイツの「プレッツェル」、インドの「ナン」など、様々な種類があります。



こんなものも、小麦から出来ています

小麦粉の生地で具を包んだ料理では、中国の「ギョーザ」「シユーマイ」などがあり、めん料理では中国や日本の「ラーメン」、イタリアの「パスタ」、日本の「うどん」「そうめん」などがあります。ただし、メキシコの「タコス」など、とうもろこしの粉を使った料理や、同じめん料理でもベトナムの「フォー」は米粉、日本の「そば」はそば粉(小麦粉も使うこともあります)など、小麦以外の粉を利用した料理もあります。

この中で、小麦粉を使った料理はどれでしょうか。○をつけてみましょう



こたえ: ラーメン、フランスパン、パスタ、そうめん、ギョーザ

こむぎってなに?

小麦は、イネの仲間の穀物で、涼しくて乾燥した地域に生える植物です。現在は、さまざまな気候や地域に合わせた品種が開発され、世界中で栽培されています。小麦のほとんどは実をひいて作る「小麦粉」に加工して使われます。小麦に含まれるたんぱく質は水と混ぜると粘り気のある「グルテン」となり、その働きを利用し、パンやめんなどいろいろな料理が作られます。

