

# 五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 5年 9月 14日 N0.73

今日の給食は「えびクリームライス」です。

細かくきざんだにんじんとごはんを一緒に炊きこみ、えびや鶏肉といった具材が入ったクリームソースをごはんにかけて食べます。

本来、クリームソースは小麦粉とバターを炒めて作りますが、今日の給食では米粉を使って作りました。さっぱりとした味わいのあるクリームソースです。ぜひ味わって食べてください♪



米粉が入ったクリームソース  
だって～

え～びっくり！  
え～びみ（美味）ですな



## 《今日の献立》

えびクリームライス

大根のサラダ

くだもの(りんご)

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 むきえび 鶏肉	米 バター 油 米粉 白すりごま 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが だいこん きゅうり りんご