

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和6年 6月 26日 NO.52

今日の給食は「カレーピラフ米粉のクリームソース」です。
黄色いカレー味のピラフに、米粉のクリームソースをかけて
食べます。クリームソースは米粉で作ったためさっぱりとして
います。

ところでピラフの黄色は何を使って色を付けているか
わかりますか。ターメリックという香辛料こうしんりょうを使っています。
香辛料は食べ物を腐るのを防ぐ効果もありますが、食欲を
増やす働きがあります。季節の変わり目です。食欲が落ちて
いる方もいるのではないのでしょうか？しっかり食べて元気
に過ごしましょう♪

こめ
米粉のクリームソース、
愛情こめて作りました(*^^)v



《今日の献立》

カレーピラフ米粉のクリームソース

しゃきしゃきサラダ

くだもの(オレンジ)

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 鶏肉 生クリーム	米 油 バター 米粉 砂糖	にんじん セロリー 玉葱 エリンギ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ