

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月1・15・29日 にち

きょう きゅうしょく さかな ふうみ や しる くだもの
今日の給食はごはん・魚の風味焼き・きんぴら・みそ汁・果物です。

さかな ふうみ や さけ しょうが しる しょうゆ あじ こむぎこ あお
魚の風味焼きは、鮭を生姜の汁と醤油、みりんで味つけし、小麦粉と青のりをつけて
おーぶん や りょうり かお くち なか ひろ ふうみ い あお
オーブンで焼いた料理です。香りが口の中に広がることを風味と言います。青のりと
しょうゆ かお はん いっしょ た
醤油のいい香りがしますね。ご飯と一緒においしく食べてください。

きんぴらは、れんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜を細く切って炒め、酒、
さとう しょうゆ に りょうり ね やさい しょくもつせんい ふく なか
砂糖、醤油で煮た料理です。根っこの野菜には食物繊維がたくさん含まれていて、お腹
ちょうし ととの か た 食べることで虫歯になりにくい強い歯を作ります。

きょう きゅうにゅう とまとちーずとーすと
今日のおやつは牛乳、トマトチーズトーストです。

とまと なつ やさい たいよう ひかり あ そだ
トマトは夏にとれる野菜で、太陽の光をいっぱい浴びて育ちます。
たいよう ぱわー かろてん びたみんしー えいよう ふく からだ
太陽パワーでカロテン、ビタミンCという栄養がたくさん含まれていて、みんなの体を
びょうき まも はたら
病気から守る働きをします。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月2・16・30日 にち

きょう きゅうしょく ぎせいどうふ いそあ しる くだもの
今日の給食はごはん・擬製豆腐・磯和え・みそ汁・果物です。

ぎせいどうふ ぎせい ほんもの つく いみ しかく とうふ いちど
擬製豆腐の「擬製」とは、本物にまねて作る、という意味です。四角い豆腐を一度
くず とりひきにく たまねぎ にんじん たまご ま いちどとうふ かたち や りょうり
崩して、鶏挽肉や玉葱、人参、卵を混ぜて、もう一度豆腐のような形にして焼いた料理
です。ふっくら焼けていておいしいですよ。

いそあ いそ うみ あさ ぼしよ いし いわ おお い
磯和えの「磯」とは海の浅い場所で、石や岩の多いところを言います。
のり いそ そだ のり つか あ もの いそあ い きょう きゃべつ
海苔は磯で育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」と言います。今日はキャベツとも
やしをだし汁と醤油で味付けし、海苔で和えました。海苔のいい香りがしますね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月3・17日 にち

きょう きゅうしょく さかな うめに あ しる くだもの
今日の給食はごはん・魚の梅煮・ごま和え・みそ汁・果物です。

うめぼし がつ がつ じき からだ つか ばいきん
梅干は5月～7月がおいしくなる時期です。体の疲れをとったり、バイ菌をやっつけた
なか ちょうし ととの よ たくさん す うめぼし にごて ともだち
り、お腹の調子を整えたりと、良いことが沢山あります。酸っぱい梅干が苦手な友達も
いるかもしれませんが、煮ると梅干の酸っぱさがおいしさになるので、一口食べてみ
てくださいね。

きょう ぎゅうにゅう やさいまふいん
今日のおやつは牛乳、野菜マフィンです。

やさいまふいん はい やさい にんじん こまつな こむぎこ たまご さとう ぎゅうにゅう あぶら
野菜マフィンに入っている野菜は人参と小松菜です。小麦粉・卵・砂糖・牛乳・油・
にんじん こまつな ま あ ひと あるみかっぶ い や やさい
人参・小松菜を混ぜ合わせて、一つひとつアルミカップに入れて焼きました。野菜も
ふわふわ かしまふいん い あか みどり いろあい
フワフワのお菓子(マフィン)に入れると赤と緑の色合いがきれいでおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 6月4・18日

きょう きゅうしょく ころっけ さらだ しる くだもの
今日の給食はわかめごはん・コロッケ・サラダ・みそ汁・果物です。

ころっけ ゆ でたじゃがいもをつぶして、炒めた挽肉と玉葱を混ぜて丸め、小麦粉、
たまご ぱんこ ころも あぶら あ りょうり ころっけ か
卵、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。コロッケはじゃがいもの代わりにかぼ
ちやをつか ころっけ ほわいとそーす はい くりーむ ころっけ しゅるい
ちやを使った「かぼちやコロッケ」、ホワイトソースが入った「クリームコロッケ」など種類が
たくさんあります。サクッと揚がっているの、おいしく食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう しおや
今日のおやつは牛乳、塩焼きそばです。

や き ソースあじ おも う おも きょう しおあじ や
焼きそばと聞くとソース味を思い浮かべるかと思いますが、今日は塩味の焼きそばで
やさしい はい しおあじ や た
す。野菜がたくさん入った塩味の焼きそばはさっぱりとしておいしいですよ。よくかんで食
べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 6月8・22日

きょう きゅうしょく はっしゅどぼーく きやべつ あまずあ すーぶ
今日の給食はハッシュドポーク・キャベツの甘酢和え・スープです。

はっしゅど ほそぎ うすぎ ぼーく ぶた いみ
「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。
ぶたにく たまねぎ すーぶ とまとけちやっぶ とまとびゅーれ ちゅうのうそーす にこ
豚肉と玉葱を、スープとトマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソースなどで煮込んだ
りょうり とまと にこ ぶたにく す こんだて
料理です。トマトで煮込むと豚肉がやわらかくなります。みんなが好きな献立のひとつで
すね。ごはんと一緒によく噛んで食べてください。



きょう ぎゅうにゅう かん かし
今日のおやつは牛乳・あじさい羹・菓子です。

あじさいという花を見たことがありますか？ はる なつ か つゆ じき しろ
あお むらさき ぴんく いろ はな さ きょう はな
青、紫、ピンクなどのきれいな色の花を咲かせます。今日はそんなきれいな花をまねし
て、ぶどうとりんごのジュースで寒天ゼリーを作りました。あじさいのように見えるかな？

きゅうしょくしつからのおたより **6月9・23日**

今日の給食の煮物は南瓜です。

かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬までおいしく食べられます。

かぼちゃの黄色いところは、風邪などの菌から体を守り、暑い夏を元気に過ごすための栄養(カロテン、ビタミンC)がたくさん入っています。調理士さんがおいしく煮て作ってくれましたよ。ほんのり甘いので、おいしく食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより **6月10・24日**

今日の給食は枝豆ごはん・魚のマリネ・トマト・みそ汁・果物です。

枝豆は6~8月の暑い時期が一番美味しくなる時期です。緑色がきれいで、枝に鞘がたくさんつき、うぶ毛がそろっているものがおいしいです。枝豆が大きくなると緑色から茶色に変わり大豆になります。大豆は畑の肉といわれ、肉や魚と同じ栄養があります。今日は枝豆ごはんにしたので、味わって食べてくださいね。

マリネはフランス語で「漬ける」という意味で、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁などが入った漬け汁に浸した料理です。今日は鮭を油で揚げ、玉葱、人参、胡瓜と一緒に漬け込みました。味が浸みているので魚と一緒に野菜もおいしく食べられますよ。



今日のおやつは牛乳、ぼうしパンです。

ぼうしパンは、丸いパンにクッキー生地をのせて焼いた菓子パンです。パンの頭のにせたクッキー生地が、オーブンで焼くと溶けて流れ、ぼうしのつばのような形に似ているところからぼうしパンという名前がつけました。みんなのぼうしパンは、ぼうしに見えるかな？

きゅうしょくしつからのおたより **6月11・25日**

今日の給食はごはん、柳川風煮、ゆかり和え、みそ汁、果物です。

柳川風煮は薄く切った形が笹に似たごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた料理のことをいいます。

今日は鶏肉と玉葱、人参、グリーンピースも入っています。よく煮てあるので味がしみておいしいですよ。

きょう ぎゅうにゅう だいなごん くつきー
今日のおやつは牛乳・大納言クッキーです。

だいなごん あずき なかま あずき あか つぶ おお まめ
「大納言」は、小豆の仲間で、小豆より赤くて粒が大きい豆です。

あずき せきはん しるこ りょうり つか きょう やわら に
小豆は赤飯やお汁粉、あんこなどいろいろな料理に使われます。今日は軟らかく煮て
つぶ こめ こな ま くつきー つく さくさく か
粒あんにして、米の粉に混ぜてクッキーを作りました。サクサクしているのでよく噛んで
た
食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 6月12・26日

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさいさんど にんじん いも かんとりーすーぶ くだもの
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(人参)、じゃが芋のカントリースープ、果物で
す。

いも かんとりーすーぶ むかし あめりか くに やさい つく ひと じぶん
じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の
はたけ やさい なべ に こ つく
畑でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。
からだ うご えねるぎー いも からだ ちょうし ととの やさい たまねぎ にんじん
体を動かすエネルギーになるじゃが芋、体の調子を整える野菜(玉葱、人参、
きゃべつ ち にく からだ つく ぶたにく はい
キャベツ)、そして血や肉になってみんなの体を作るもとなる豚肉が入っています。
とまとあじ すーぶ あじ た
トマト味のおいしいスープです。味わって食べてくださいね。

きょう
今日のおやつはこぎつねおにぎりです。

だいす た もの あぶらあ なまえ
きつねの大好きな食べ物が油揚げだったことから、この名前がつけました。
た あぶらあ こま き ちい
みんなが食べやすいように油揚げを細かく切って、小さくにぎったおにぎりです。
た
おいしく食べてくださいね。