

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 5月2日 にち



きょう きゅうしょく さかな や きりぼしだいこん に つ しる くだもの  
今日の給食はごはん、魚のたんぽぽ焼き、切干大根の煮付け、みそ汁、果物です。

さかな や はる さ きいろ はな に こんだて  
魚のたんぽぽ焼きは、春に咲く黄色い花のたんぽぽに似せた献立です。ふわふわの  
たまご いっしょ まよね ー ず あじ つ さかな める る ー さ ほ き  
卵をえのきたけと一緒にマヨネーズで味を付けて、魚(メルルーサまたはホキ)にのせて  
おーぶん や  
オーブンで焼きました。

きりぼしだいこん にも の きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ  
切干大根の煮物の「切干大根」は、細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。  
たいよう ひかり あ きりぼしだいこん ほね は じょうぶ かる しゅう む  
太陽の光をたっぷり浴びた切干大根は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやおなか  
ちょうし ととの えいよう きょう にんじん あぶら あ いっしょ  
の調子を整えてくれる栄養があります。今日は人参、油揚げ、さやいんげんと一緒に  
に  
煮ました。よく噛むと切干大根が甘くなってくるよ。残さず食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 5月17・31日 にち



きょう ぎゅうにゅう こめ こ そうけー き  
今日のおやつは牛乳、米粉のほうれん草ケーキです。

こめ こ こめ さらさら こな こめ た もの へんしん  
米粉は米をサラサラの粉にしたものです。米はいろいろな食べ物に変身します。  
もち ぱん だんご きょう けー き へんしん  
餅やパン、団子やせんべいにもなります。今日はケーキに変身しました。  
そう みどりいろ こむぎこ つく けー き すこ  
ほうれん草の緑色がきれいですね。小麦粉で作るケーキよりも、少しもちもちとしている  
か た  
ので、よく噛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

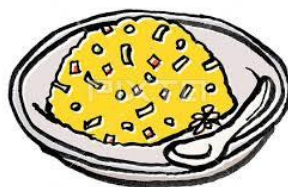
がつ 5月18日 にち

きょう きゅうしょく さかな やさい からふる に しる くだもの  
今日の給食はごはん、魚と野菜のカラフル煮、みそ汁、果物です。

さかな やさい からふる に あぶら あ さかな いも にんじん ぴーまん こーん  
魚と野菜のカラフル煮は油で揚げた魚(かじき)とじゃが芋を、人参、ピーマン、コーン  
いっしょ さとう しょうゆ に さかな ちゃいろ いも しろ にんじん あか  
と一緒に砂糖、醤油などで煮ました。魚(かじき)の茶色、じゃが芋の白、人参の赤、  
ぴーまん みどり こーん きいろ はい  
ピーマンの緑、コーンの黄色が入っていて、とてもきれいですね。いろいろな色があること  
からふる のこ た  
を「カラフル」といいます。残さず食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう なっとうちゃーはん  
今日のおやつは牛乳、納豆チャーハンです。

なっとう だいず はっこう つく きょう ちい き にんじん ながねぎ とりひきにく なっとう  
「納豆」は大豆を発酵させて作ります。今日は小さく切った人参と長葱、鶏挽肉、納豆を  
いた さけ しお しょうゆ あじつ ま なっとう いた  
炒めて、酒、塩、醤油で味付けてごはん(ごはんに)に混ぜました。納豆は炒めてもおいしいので、味  
わって食(た)べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 5月19日 日にち



きょう きゅうしょく とりにく まーまれーどに わふうさらだ しる くだもの  
今日の給食は、ごはん、鶏肉のマーマレード煮、和風サラダ、みそ汁、果物です。

とりにく まーまれーどに まーまれーど おれんじ かわ ほそ き さとう に  
鶏肉のマーマレード煮の「マーマレード」は、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮た  
おれんじ じゃむ まーまれーどじゃむ い に とりにく かつ  
オレンジのジャムです。マーマレードジャムを入れて煮ると、鶏肉が硬くならないのでおい  
しくなります。今日は玉葱と一緒ににんにく、醤油、酒を入れて煮たので、さらにおいしくで  
きました。ごはんと一緒に食べてくださいね。



きょう 今日のおやつは牛乳、ピーチケーキです。

びーちけーき びーち きょう ちょうりし こむぎこ たまご さとう  
ピーチケーキの「ピーチ」は「もも」のことです。今日は調理士さんが、小麦粉、卵、砂糖、  
あぶら ちい き びーち ま あ つく  
油と小さく切ったピーチを混ぜ合わせて作ってくれました。おいしいピーチケーキが焼けた  
ので、食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 5月6・20日 日にち

きょう きゅうしょく むいか はつか みるくばん とうふ い ほわいとしちゅー さらだ  
今日の給食は(6日)わかめごはん/(20日)ミルクパン、豆腐入りホワイトシチュー、サラダ、  
くだもの  
果物です。

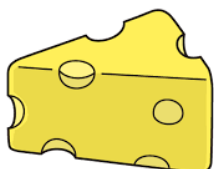
ぎゅうにゅう つか つく ほわいとしちゅー なか とうふ とりにく たまねぎ にんじん いも  
牛乳を使って作ったホワイトシチューの中には、豆腐と鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋が  
はい とうふ だいず だいず なかま ほか えだまめ とうふ なつとう  
入っています。豆腐は大豆からできています。大豆の仲間には他にも枝豆、豆腐、納豆、  
しょうゆ みそ し た もの  
醤油や味噌など、みんながよく知っている食べ物がたくさんありますね。  
だいず た もの へんしん きゅうしょく つか  
大豆はいろいろな食べ物に変身して、給食にも使われています。

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 5月9・23日 日にち

きょう 今日のおやつは牛乳、チーズオニオンブレッドです。

ちーずおにおんぶれっど こむぎこ ばたー さとう ぎゅうにゅう ま いた たまねぎ べーこん  
チーズオニオンブレッドは小麦粉、バター、砂糖、牛乳を混ぜ、炒めた玉葱とベーコン、  
ちーず い や ばたー かお たまねぎ あま あじ たの  
チーズを入れて焼きました。バターの香りや、玉葱の甘み、いろいろな味が楽しめる  
おいしいパンです。「オニオン」は英語で「玉葱」という意味です。  
よく噛んで、味わって食べてくださいね。



たまねぎ

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月10・24日 にち

今日の給食は、ごはん、豆腐の五目あん、ゆかり和え、みそ汁、果物です。

ゆかり和えの「ゆかり」は、赤いその葉を塩に漬けて、干して細かく刻んだもので、ごはんにかけたり、野菜を和えたりします。今日は茹でたほうれん草ともやしを、ゆかりで和えました。紫色がきれいですね。おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月11・25日 にち

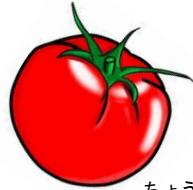
今日の給食はごはん、魚の香味焼き、煮物、みそ汁、果物です。

煮物にはごぼう、れんこん、人参、大根、さやいんげんが入っています。だし汁と砂糖、醤油、みりんなどの調味料で軟らかくなるまでコトコト煮ました。れんこんは泥の中で育つ野菜で、穴がたくさんあいています。ごぼう、人参、大根は、土の中でたくさんの栄養をとり込んで、根っこが大きくなった野菜です。おなかの中の掃除をしてくれる働きがあったり、よく噛んで食べると歯が丈夫になったりしますよ。



今日のおやつは牛乳・トマトジャムパンです。

トマトジャムパンは、みんながおいしく食べられるように、調理士さんが考えてくれた献立です。皮をむいて小さく切ったトマトを砂糖、レモン汁と一緒に煮てトマトジャムを作りました。トマト味の甘いジャムですよ。赤い色がとてもきれいですね。おいしく食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月12・26日 にち

今日の給食はごはん、煮込みハンバーグ、サラダ、みそ汁、果物です。

刻んだ玉葱と挽肉、パン粉、卵をよくこねて作るハンバーグ。保育園には、たくさんのお友だちがいるけれど、みんなのために調理士さんがひとつひとつ作ってくれました。味わって食べてくださいね。

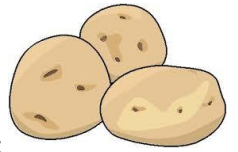
今日のおやつは牛乳、オレンジゼリー、空豆の塩茹です。

空豆は畑で育ち、さやが空に向かって伸びるので、空豆という名前がつけました。5月～6月の短い時期にだけ食べることができる野菜です。おいしい空豆は、さやが



きれいな緑色みどりいろをしていて、豆まめが大きいおおものです。硬いかたさやの中なかには、ふわふわした  
やわらかい綿わたのようなベツべつどがあり、その中なかで豆まめが大きいおおく育そだちます。今日きょうは塩しおを少しすこ入れた  
お湯ゆで茹ゆでました。どんな味あじがするかな？

## きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月13・27日 にち



今日きょうの給食きゅうしょくはチーズサちーずンド、野菜サやさいンド(小松菜こまつな)、じゃが芋いものカかんトリーとりースすーぶープ、  
くだもの  
果物くだものです。

じゃが芋いものカかんトリーとりースすーぶープは昔むかし、アあメめリりカという国くにで野菜やさいを作つくっている人ひとが、自分じぶんの  
畑はたけでとれた、たたくくささんんの野菜やさいを鍋なべで煮つく込んで作つくったのがはじまりといわれています。  
今日きょうは豚肉ぶたにく、玉葱たまねぎ、人参にんじんを油あぶらで炒いためてスすーぶープいを入れ、さらいもにじゃが芋いもとキャベツきゃべつを入れて  
ことことことことににけちけちャャッッププ、ソそーすースース、砂さとう糖糖、塩しお、バばタターーをつつかかかとまととああじじスすーぶープープです。  
豚肉ぶたにくといろいろな野菜やさいの味あじが混まざり合あっておいしいスすーぶープープになります。  
ああじじたた  
味あじわわって食たべてくだくださいね。



今日きょうのおおややつつはここぎぎつつねねおおににぎぎりりです。

きこつつねねの好こう物ぶつ(大だい好こうききな食じべ物ぶつ)が油あぶら揚あげあだだつつたことと、みみんんななが食たべべやすやすいいようように  
油あぶら揚あげあを細こままききくく切ちって、小こささくくににぎぎつつたおおににぎぎりりななので、ここのの名な前まえががつつききままししたた。  
おおいいくく食たべてくだくださいね。



## きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月14・28日 にち

今日きょうの給食きゅうしょくはななかかかよよしし井い、サさラらダだ、みみそそ汁じです。

ななかかかよよしし井いは、豚肉ぶたにくと玉葱たまねぎをだじしじ汁じ、醬油しょうゆ、砂さとう糖糖ななどどの調ちょう味み料りょうで煮にて、卵たまごでととじたもの  
ををごごははんんのの上うええににののせせたた料りょう理りです。豚肉ぶたにくと、鶏にわとりの卵たまごがななかかよよくくひひととつつの井いぶぶりりににののつつてていい  
るるので、「ななかかかよよしし井い」という名な前まえををつつけけままししたた。おおいいくく食たべて下くださいね。

