

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月1、15日 にち

きょう ぎゅうにゅう あお くらっかー
今日のおやつは牛乳、青のリクラッカーです。

あお くらっかー こむぎこ かたくりこ さとう しょくえん あぶら い ま うす
青のリクラッカーは小麦粉と片栗粉に砂糖、食塩、あおのりと油を入れて混ぜ、薄くの
ばしてオーブンで焼きました。カリッとサクサク、あおのりの香りが広がるとおもいます。
よく噛んで、あおのりの香りも味わってくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月3日 か



きょう きゅうしょく だいず い おに かなぼう ひた しる くだもの
今日の給食は、大豆入りじゃこごはん、鬼の金棒、お浸し、みそ汁、果物です。

がつ にち せつぶん せつぶん ひ まめ おに お ほんら ふく よ こ
2月3日は節分です。節分の日には豆まきをして鬼を追い払い、福を呼び込みます。
「鬼」は「病気や、大きなけが」のことで、みんなが元気に過ごせるようお願いをしま
す。焼いたいわしの頭を串にさして玄関に刺しておく、家の中の悪い鬼が出ていく
魔除けになると言われています。今日は豆まきに使う大豆と、いわしの赤ちゃんのちり
めんじゃこと、人参をお米と一緒に炊きこみました。
鬼の金棒の手で握るところはごぼうです。そのごぼうに豆腐と鶏のひき肉と人参、ひじき
を混ぜた肉団子を巻き付けて油で揚げました。鬼が持っている金棒に似ているかな？
肉団子のところはフワフワです。みんなに福が来るように願って、調理さんがおいしく作
ってくれました。ごぼうのところもよく噛んで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 2月5・19日 にち

きょう きゅうしょく さば に いそあ しる くだもの
今日の給食は、ごはん、鯖のみぞれ煮、磯和え、みそ汁、果物です。

さば せなか あお あおざかな よ あき ふゆ さかな さば
鯖は背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋から冬にかけておいしい魚です。鯖には
あたま はたら よ ち さらさら あぶら
頭の働きを良くしたり、血をサラサラにしてくれる油がふくまれています。
みぞれ煮の「みぞれ」とは雨と雪が混ざって降ることをいいます。大根をすりおろした
ものが、みぞれに似ているので、煮汁に大根おろしを入れて煮た料理を「みぞれ煮」と言
います。
さかな ほね
魚には骨があります。気をつけて食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月6、20日 にち

きょう きゅうしょく に こ はんばーぐ はなやさいさらだ しる くだもの
今日の給食は、ごはん、煮込みハンバーグ、花野菜サラダ、みそ汁、果物です。

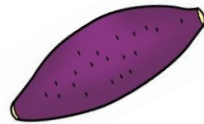
はなやさいさらだ ぶろっこりー かりふらわー きゃべつ こーん はい
花野菜サラダはブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(とうもろこし)が入っている
さらだ ぶろっこりー かりふらわー はな ぶぶん た はなやさい
サラダです。ブロッコリーとカリフラワーは花のつぼみの部分を食べるので、「花野菜」
よ ぶろっこりー なかま ろまねすこ ぼうし
と呼ばれています。ブロッコリーの仲間にはロマネスコというとんがり帽子のようなもの
かりふらわー しろいろ おれんじいろ むらさきいろ
があります。また、カリフラワーは白色だけでなく、オレンジ色や紫色のものもあります
やおや みせ い さが よ びたみん やさい
す。八百屋さんやお店に行ったら探してみるのも良いですね。ビタミンたっぷりの野菜を
た かぜ
食べて、風邪をひかないようにしましょうね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月7、21日 にち

きょう すいーつさんど
今日のおやつはさつまいものスイーツサンドです。

すいーつさんど ゆ まよねーず
さつまいものスイーツサンドは、茹でてやわらかくしたさつまいもをつぶして、マヨネーズ、
よーぐると しお さとう い ま しよくぱん さんどいっち
ヨーグルト、塩、砂糖を入れて混ぜたものを食パンにはさんでサンドイッチにしたもので
あま よーぐると はい
す。甘いさつまいもにちょっとだけすっぱいヨーグルトが入っているのでさわやかな味で
すね。

おいしくたべてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月10日 にち

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさい にんじんさんど びーんずしちゅー
今日の給食は、チーズサンド、野菜(人参)サンド、ビーンズシチュー、

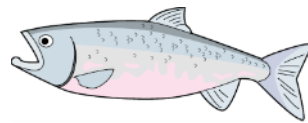
ちんげんさい あもの くだもの
チンゲン菜とわかめの和え物、果物です。

びーんずしちゅー びーんず えいご まめ きょう だいず つく
ビーンズシチューのビーンズは英語で豆のことです。今日は大豆をつかって作りました。
だいず はたけ にく にく おな からだ つく あか たもの
大豆は『畑の肉』といわれていて肉と同じように体を作る赤のなかまの食べ物です。
せつぶん ひ まめ だいず い だいず とうふ なっとう
また、節分の日にまいた豆は、大豆を煎ったものです。大豆からは、豆腐や納豆、きな
こ みそ しょうゆ つく げんきばわー とまとあじ しちゅー か
粉や味噌、醤油が作られます。元気パワーいっぱいトマト味のシチューをよく噛んで
た
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 2月12・26日 にち

きょう きゅうしょく さけ ちゃん ちゃん や さんしょくあ じる くだもの
今日の給食はごはん、鮭のチャンチャン焼き、三色和え、すまし汁、果物です。

ちゃん ちゃん や ほっかいどう りょうり ほっかいどう にほん いちばんさむ ところ さけ
チャンチャン焼きは北海道の料理です。北海道は日本で一番寒い所で、鮭がたくさん
とれます。鮭は川で生まれて海に出ていきます。大きくなると生まれた川に戻ってきて
たまご う ひろ うみ じぶん う かわ もど ふ し ぎ
卵を産みます。広い海から自分が生まれた川にまた戻ってくるなんて不思議ですね。
ちゃん ちゃん や てっばん うえ さかな や おと ちゃん ちゃん き
チャンチャン焼きは、鉄板の上で魚を焼く音が“チャンチャン”と聞こえることから、この
なまえ い きょう ある み ほ いる つつ む や
名前がつけられたと言われています。今日は、アルミホイルに包んで蒸し焼きにしました。
ある み ほ いる あ ばた ー み そ かお ひろ やさい いっしょ た
アルミホイルを開けるとバターと味噌の香りが広がります。野菜と一緒に食べてください
ね。



きょう きゅうにゅう
今日のおやつは牛乳、きんぴらおにぎりです。

きんぴらはごぼうやにんじんをしょうゆとみりんであまから に りょうり
甘辛く煮た料理です。

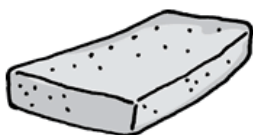
きょう みじか き つく しろい ま
今日は短めに切って作ったきんぴらを白いごはんに混ぜておにぎりにしました。

ごぼうはお腹のそうじをする はたら からだ びょうき まも はたら
働き、にんじんはみんなの身体を病気から守ってくれる働
きがある野菜です。よく噛んでおいしくたべてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月13、27日 にち

きょう
今日のおやつはおでんです。

おでんは日本に昔から伝わる冬によく食べる料理です。こんぶ けず ぶし じる
昆布と削り節のだし汁に
しょうゆ さとう あじ だいこん あ ぼ ー る こと こと に こ
醤油とみりん、砂糖で味をつけて、こんにやく、大根、揚げボールをコトコト煮込みまし
た。こんにやくはお腹の中の掃除をしてくれる はたら だいこん ふゆ
働きがあります。大根は冬においしくなる
やさい に あま あ ぼ ー る さかな つく あじ
野菜で、煮ると甘くなります。揚げボールは魚をすりつぶして作られています。味がし
みておいしいですよ。あたたかいうちにゆっくり噛んで味わってくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月14、28日 にち

きょう きゅうしょく てづく にぎかな あ こんさいじる
今日の給食はごはん、手作りふりかけ、煮魚（かじき）、ゆかり和え、根菜汁です。

てづく けず ぶし しろ はい
手作りふりかけは、ちりめんじゃこ、削り節、白ごま、あおのりが入っています。ちりめん
じゃこはしらすを干して乾燥させたもので、少し固いです。ふりかけはごま油の風味がし
て、白いご飯がおいしく食べられます。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 2月17日 にち

きょう きゅうしょく はいがぼん にくだんごすーぶ さらだくだもの
今日の給食は胚芽パン、肉団子スープ、サラダ、果物です。

にくだんごすーぶ とりにく ぶたにく こま き ひきにく ね にくだんご つく はくさい
肉団子スープは鶏肉と豚肉を細かく切った挽肉をよく練って肉団子を作り、白菜、にんじ
ん、チンゲン菜などの野菜たっぷりのスープに入れて煮込みました。つるつるとした春雨
がスープの味を吸っておいしいですよ。からだもぽかぽかあたたまり、さむい冬に食べ
たいスープです。

あたたかいうちに食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月25日 にち

きょう ぎゅうにゅう かれー
今日のおやつは牛乳、カレーまんです。

かれー ぶたひきにく たまねぎ あぶら いた かれーこ そーす あじ ぐ はい
カレーまんは、豚挽肉と玉葱を油で炒めてカレー粉とソースで味をつけた具が入った
おまんじゅうです。調理さんがひとつひとつ丁寧につくってくれました。まわりのふわふわ
の皮にもカレー粉が入っているので黄色です。カレーのいい香りがしますか。おいしく食
べてくださいね。