

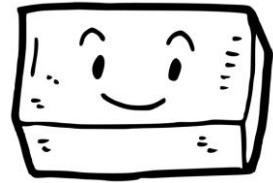
きゅうしょくしつからのおたより **5月13、27日**

今日の給食は、ごはん、豆腐入りホワイトシチュー、サラダ、果物です。

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、じゃがいもが入っています。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、納豆、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。

大豆はいろいろな食べ物に変身して、給食でも使われています。

今日は、豆腐に変身しています。見つけられるかな？



きゅうしょくしつからのおたより **5月15、29日**

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。

魚と野菜のカラフル煮は油で揚げた魚(かじき)とじゃがいもを、人参、ピーマン、

コーンと一緒に砂糖、醤油などで煮ました。魚(かじき)の茶色、じゃがいもの白、人参

の赤、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

あることを、「カラフル」といいます。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16、にち 30日

きょう きゅうしょく たんどりーちきん わふうさらだ、しる くだもの
今日の給食はごはん、タンドリーチキン、和風サラダ、みそ汁、果物です。

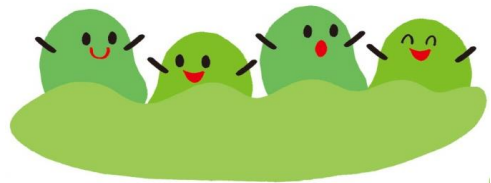
たんどりーちきん いんど くに りょうり とりにく くし たんどーる つぼがた
タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉を串にさして、タンドールという壺形
かま や たんどりーちきん よ
の窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

きゅうしょく かれーこ しお よーぐると けちやっぶ、しょうが しる あ たれ
給食では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせたタレ
とりにく つ こ おーぶん や かれー あじ かお
に鶏肉を漬けて、オーブンで焼きました。カレーの味と香りがしておいしいですよ。

ぎゅうにゅう おれんじゼリー そらまめ しおゆ
おやつは牛乳、オレンジゼリー、空豆の塩茹です。

そらまめ はたけ そだ そら む の そらまめ なまえ つ
空豆は畑で育ち、さやが空に向かって伸びるので、空豆という名前が付けました。

がつ がつ みじか じき た やさい そらまめ
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
みどりいろ まめ おお かた なか
きれいな緑色をしていて、豆が大きいものです。硬いさやの中には、ふわふわしたやわ
わた べっど なか まめ おお そだ きょう しお すこ い
らかい綿のようなベッドがあり、その中で豆が大きく育ちます。今日は塩を少し入れたお
ゆ ゆ あじ
湯で茹でました。どんな味がするかな？



きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月17、にち 31日

きょう きゅうしょく はっしゅどぼーく、さらだ、すーぶ、くだもの
今日の給食はハッシュドポーク、サラダ、スープ、果物です。

はっしゅど ほそぎ うすぎ ぼーく ぶたにく 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「豚肉」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 やわ す こんだて ひと
料理です。トマトで煮込むと豚肉が柔らかくなります。みんなが好きな献立の一つですね。

いっしょ か た
ごはんと一緒によく噛んで食べてください。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月20日

きょう きゅうしょく めきしかんらいす ぼてと きゃべつ すーぶ。くだもの
今日の給食は、メキシカンライス、ポテとキャベツのスープ、果物です。

ぼてと きゃべつ すーぶ。 とりにく たまねぎ きゃべつ
ポテとキャベツのスープには、鶏肉、玉葱、じゃがいも、キャベツ、とうもろこしが
はい たまねぎ
入っています。玉葱、じゃがいも、キャベツは旬の野菜です。「旬」とは、食べ物が一番
おいしい時期のことです。「旬」の時期は、食べ物によって違います。春においしい食べ
もの ふゆ たもの たもの はる たもの
物や冬においしい食べ物があります。春においしい食べ物は？
しゅん たもの たもの からだ うご め あ
「旬」の食べ物を食べて、たくさん体を動かしましょう。どうぞ召し上がれ。



おやつは牛乳、味噌蒸しパンです。

みそむばん なまえ とおり しる つかうみそ つか むばん みそ なつとう
味噌蒸しパンは名前の通り、みそ汁に使う味噌を使った蒸しパンです。味噌は納豆や
とうふ おなじ だいず だいず はたけ にく よ
豆腐と同じで、大豆からできています。大豆は畑のお肉とも呼ばれていて、みんなの
からだ つく えいよう はい かお
体を作ってくれる栄養がたっぷり入っています。どんな香りがするかな？

きゅうしょくしつからのおたより **5月7、21日**

今日の給食はごはん、豆腐の五目あん、お浸し、みそ汁、果物です。

豆腐の五目あんの「五目」とは、いろいろな食べ物を味や色、栄養バランスを考えて選んだものです。五目には「たぐさんの」という意味があるので、5種類より多いこともあります。今日の五目は、豆腐、豚肉、人参、玉葱、えのきたけ、絹さやです。

わかるかな？よく噛んで食べてくださいね。



おやつは、ちまき風おにぎりです。

5月5日は「こどもの日」です。その日は男の子の成長を祝う日で、「ちまき」を食べます。こどもの日を「端午の節句」とも言います。端午とは、月のはじめの午の日という意味で、5月5日だけではなく、毎月ありました。五月が十二支の中では午の月であることと、端午の「午」と5日の「五」に通じることから、端午の節句は5月5日になりました。

今日は皆さんに食べやすいように、米にもち米を少し足して炊き、味付けしたたけのこと人参、鶏挽肉を混ぜておにぎりにしました。ごま油の香りもしますね。

調理士さんもみんなが元気に過ごせますようにと思いを込めて作りました。

どうぞ召し上がれ♪



きゅうしょくしつからのおたより **5月9、23日**

今日の給食はごはん、煮込みハンバーグ、大根サラダ、みそ汁、果物です。

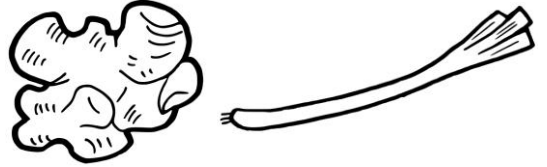
みんなが大好きなハンバーグは刻んだ玉葱と豚挽肉、パン粉をよくこねて作ります。

今日は、調理士さんが一つ一つ丸めて、焼いて、ケチャップとソースを合わせたおいしいソースで煮込みました。味わっ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 5月10、24日 にち

きょう きゅうしょく さかな こうみや もの しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の香味焼き、煮物、みそ汁、果物です。

さかな こうみや しょうが ながねぎ ぎ い しょうゆあじ たれ つ こ さけ
「魚の香味焼き」は、生姜と長葱のみじん切りを入れた醤油味のタレに付け込んだ鮭を
や りょうり こうみや こうみやさい つか つく こうみやさい かお りょうり
焼いた料理です。香味焼きは、香味野菜を使って作ります。香味野菜とは、香りで料理
をおいしくしてくれる野菜のことです。今日の香味野菜は、生姜と葱です。どんな香りが
するかな？あじ た
味わって食べてくださいね。



ぎゅうにゅう こくりーむぱん
おやつは牛乳、きな粉クリームパンです。

こくりーむ つか どうにゅう すいぶん す だいず
きな粉クリームに使われている豆乳は、水分をたっぷり吸った大豆を、すりつぶしたもの
に の 物の だいず かお あじ いっしょ はい こ
を煮てこした飲み物です。大豆の香りと味がします。そして一緒に入っているきな粉も
だいず つく きょう だいず つか
大豆から作られています。今日は大豆がたっぷり使われているおやつですね。
おいしくあじ た
食べてくださいね。