

# きゅうしょくしつからのおたより 7月1・29日

きょう きゅうしょく はいがばん かれーしちゅー ぐりーんさらだ くだもの  
今日の給食は、胚芽パン・カレーシチュー・グリーンサラダ・果物です。

ぐりーんさらだ はい あすばら みどりいろ ぐりーんあすばら しろ  
グリーンサラダに入っているアスパラには緑色の「グリーンアスパラ」と白い

ほわいとあすばら ぐりーんあすばら たいよう ひかり あ  
「ホワイトアスパラ」があります。グリーンアスパラは、太陽の光をたくさん浴びて

みどりいろ かお えいよう つ いま いちねん なか  
きれいな緑色になり、香りもよく、栄養がたくさん詰まっています。今が一年の中で

いちばん た とき た くだ  
一番おいしく食べられる時です。よくかんで食べて下さいね。

げんき  
みんなを元気にしてくれますよ。

# きゅうしょくしつからのおたより 7月2・16・30日

きょう きゅうしょく さまー いも にっ くだもの  
今日の給食は、サマーうどん・じゃが芋の煮付け・果物です。

さまー えいご なつ いみ あつ きせつ つめ た  
『サマー』は英語で『夏』の意味です。暑い季節は冷たいうどんが食べたくになりますね。

なつ きゅうり とまと きょう きゅうり とまと  
夏にとれる胡瓜やトマトはとてもおいしいです。今日は、うどんに胡瓜やトマト、

あじつ とりにく あぶら あ さ  
味付けした鶏肉や油揚げをのせて、冷ましたつゆをかけました。

あつ なつ げんき  
暑い夏も元気にすごしましょう。

# きゅうしょくしつからのおたより 7月3・17・31日 がつ にち

きょう ぼんでけーじょ  
今日のおやつはポンデケーキです。

ぼんでけーじょ ぶらじる ひと た ぱん ぶらじる ことば  
ポンデケーキはブラジルの人が食べているパンのひとつです。ブラジルの言葉で

ぼん ぱん けーじょ ちーず い  
『ポン』がパンで、『ケーキ』がチーズのことを言います。

ちーず ぱん いみ そと かりかり なか ぱん  
『チーズのパン』という意味で、外はカリカリ、中はもちもちとしたパンです。

きゅうしょく しらたま こ ごめ ひ こな つく  
給食では白玉粉という、もち米を挽いた粉で作りました。

おもちを食<sup>た</sup>べる時<sup>とき</sup>のように、よく噛<sup>か</sup>んで食<sup>た</sup>べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 7月4・18日 がつ にち

きょう きゅうしょく まーぼ こふきいも しる くだもの  
今日の給食は、ごはん・麻婆なす・粉吹芋・みそ汁・果物です。

まーぼー なつ やさい あぶら ちょうり  
麻婆なすのなすは、夏がいちばんおいしい野菜です。油で調理すると、

かわ いろ と こ こと きょう ちょうりし しょうが  
皮の色やおいしさを閉じ込める事ができます。今日は調理士さんが、生姜、

にんにく、ながねぎ あぶら いた ぶたひきにく にんじん い いた  
にんにく、長葱を油で炒めてから、豚挽肉、人参となすを入れて炒め、

みそ しょうゆ あじ つ さいご あぶら くわ  
味噌、醤油で味を付けて、最後にごま油を加えました。

ごはんといっしょ た  
ごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより 7月5日 がつ にち

きょう きゅうしょく たなばた とりにく て や さらだ あま がわす ーぶ くだもの  
今日の給食は、七夕ちらし・鶏肉の照り焼き・サラダ・天の川スープ・果物です。

がつ にち たなばた たなばた ねん ど そら あま がわ  
7月7日は七夕ですね。七夕は1年に1度、空の天の川で

おりひめ ひこぼし あ にち ささ お かみ  
織姫と彦星が会える日です。みんなは、笹に折り紙で

かざ づ いつ いろ たんざく ねが ごと か  
飾り付けをしたり、5つの色の短冊に願い事を書いたりしましたか？

たなばた ひ にちようび きょう きゅうしょく ほし かざ  
七夕の日は日曜日なので、今日の給食に星を飾りました。

はい すーぶ なか おくら ちい ほし はい  
どこに入っているかな？ スープの中にはオクラの小さな星が入っていますよ！

たなばた あつ とき た す い めし  
七夕ちらしは暑い時でもおいしく食べられるように、ごはんには酢を入れてすし飯にして、

つな きゅうり にんじん ま にち よぞら ほし み  
ツナと胡瓜、人参を混ぜました。7日の夜空にたくさんの星が見られるとよいですね。

きょう ぜりー かし  
今日のおやつは、きらきらゼリー・菓子です。

ぜりー おれんじじゅーす じゅーす かんてん うみ  
きらきらゼリーはオレンジジュースとりんごジュースをそれぞれ寒天という海にある

かい つか かた ぜりー つく ふた いろ ぜりー ちい き  
海そうを使って固めてゼリーを作り、2つの色のゼリーを小さく切って、

さら も ほし きらきらひか み  
お皿に盛りつけました。星のようにキラキラ光って見えるかな？

あじ 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 <sup>がつ</sup>7月<sup>にち</sup>19日

きょう きゅうしょく ぼーくかれー こーるすろーさらだ すーぶ くだもの  
今日の給食は、ポークカレー・コールスローサラダ・スープ・果物です。

すーぶ ぐ とうがん ばんのうねぎ とうがん かお おお らぐびーぼーる  
スープの具は冬瓜と万能葱です。冬瓜はみんなの顔より大きくて、ラグビーボールの

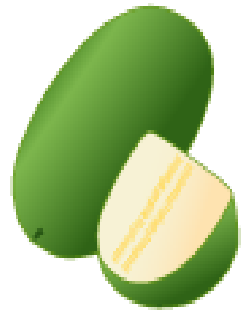
かたち やさい み め に  
ような形をした野菜です。見た目はちょっとすいかに似ているけれど、

き なか ま しろ にもの しるもの た  
切ってみると中は真っ白です。煮物にしたり、汁物に入れて食べます。

なつ やさい ふゆ ながも  
夏にできる野菜ですが、冬まで長持ちするので

とうがん なまえ  
「冬瓜」という名前がついています。

のこ た げんき  
残さず食べて元気にすごしましょう。



きょう よーぐるとーすと  
今日のおやつは、ヨーグルトーストです。

よーぐると まーまれーど さとう ま あ ばん うえ め や  
ヨーグルト、マーマレード、砂糖を混ぜ合わせてパンの上に塗って焼きました。

まーまれーど かわ じゃむ あまず あじ  
マーマレードはみかんの皮が入っているジャムで甘酸っぱい味がします。

よーぐると ま ちーずけーき あじ  
ヨーグルトと混ぜるとチーズケーキのような味がしますよ。

おいしく食<sup>た</sup>べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 7月8・22日

今日の給食は、ハムサンド・野菜サンド(胡瓜)・ミネストラスープ・果物です。

ミネストラスープは、『ミネストローネスープ』を簡単な言葉にしたものです。

『ミネストローネスープ』はイタリアという国の料理で、『具がたくさん入ったスープ』の

ことです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツを

煮ました。野菜と鶏肉からもおいしいだしがたくさん出ています。

マカロニも入っているので、一緒に味わって食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳・かじきのそぼろおにぎりです。

かじきのそぼろおにぎりは、魚のかじきまぐろを焼いたりゆでたりして、

細かくほぐしたものを、砂糖や醤油で甘辛く煮てからごはんに入れて

おにぎりにしました。

魚のそぼろの味はどうですか？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 <sup>がつ</sup>7月9・23日 <sup>にち</sup>

きょう きゅうしょく ほんしやおとうふ あまず あえ すーぷ くだもの  
今日の給食は、ごはん・紅焼豆腐・甘酢和え・スープ・果物です。

ほんしやおとうふ にほん となり くに ちゅうごく りょうり ほんしやお ほん あか いろ  
紅焼豆腐は、日本の隣の国、中国の料理で、紅焼の紅は赤い色、

しやお いた に いみ きゅうしょく とうふ ぶたひきにく みそ けちやっぷ  
焼は炒めて煮るという意味です。給食では豆腐と豚挽肉を味噌やケチャップなどの

ちょうみりょう に こ つく  
調味料で煮込んで作りました。

まーぼーとうふ いろ あじ ちが あじ  
麻婆豆腐と色や味が違いますね。どんな味がするかな？

きょう ぎゅうにゅう すこーん  
今日のおやつは、牛乳・かぼちゃのスコーンです。

すこーん いギリス おかし そと かりかり なか  
『スコーン』はイギリスのお菓子です。外はカリカリで中はしっとりしています。

いギリス すこーん ばたー じゃむ くりーむ た  
イギリスでは、スコーンにバターやジャム、クリームをつけて食べます。

きょう ちょうりし あま すこーん つく  
今日は、調理士さんがかぼちゃを入れて、甘いスコーンを作ってくれました。

あじ ぎゅうにゅう いっしょ た  
かぼちゃの味はするかな？ 牛乳と一緒に食べるとおいしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより <sup>がつ</sup>7月<sup>にち</sup>11・25日

きょう きゅうしょく とりにく おにおんそーす とまとさらだ しる くだもの  
今日の給食は、ごはん・鶏肉のオニオンソース・トマトサラダ・みそ汁・果物です。

とりにく おにおんそーす とりにく こむぎこ おーぶん や たまねぎ いた  
鶏肉のオニオンソースは、鶏肉に小麦粉をつけてオーブンで焼き、玉葱をよく炒めて

つく そーす うえ おにおん えいご たまねぎ いみ  
作ったソースを上からかけました。『オニオン』は英語で玉葱の意味です。

そーす なか す はい すこ す あじ  
ソースの中にお酢が入っているので、少し酸っぱい味がするかな？

あじ た  
味わって食べてくださいね。

きょう じゃーじゃーめん  
今日のおやつは、ジャージャー麺です。

じゃーじゃーめん にほん くに ちゅうごく りょうり ひきにく こま き やさい  
ジャージャー麺は、日本のとなりの国、中国の料理で、挽肉と細かく切った野菜を

みそ いた つく にくみそ めん うえ りょうり じゃーじゃー  
味噌で炒めて作った肉味噌を、麺の上にのせた料理です。『ジャージャー』は

にくみそ ほんとう から みそ つか きょう た  
『肉味噌』のことです。本当は辛い味噌を使いますが、今日はみんなが食べやすい

すこ あま あじつ にくみそ きゅうり めん ま あ  
ように少し甘い味付けにしました。肉味噌と胡瓜、麺をよく混ぜ合わせて

た  
食べてくださいね。