

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月1・15日 にち

きょう 今日のおやつは南蛮うどんです。

むかし おおさか なんば ねぎ しゅうかく
昔、大阪の難波というところでは、葱がたくさん収穫できたので、
うどんやそばを食^たべる時^{とき}に、葱^{ねぎ}をた^たつぷりのせていました。
それから、葱^{ねぎ}が入^{はい}ったうどんのことを南蛮^{なんばん}うどんと呼^よぶようになったといわれて
います。

きょう ながねぎ とりにく だいこん にんじん こまつな い
今日は長葱のほかに、鶏肉、大根、人参、小松菜を入れて
つく 作りました。お皿に手^{さら}を添^てえて食^そべてく^たださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月2・16・30日 にち

きょう きゅうしょく にち にち ちゃめし にち たけのこ な はなむ
今日の給食は(2日・16日)茶飯、(30日)筍ごはん、菜の花蒸し、
ぶろっこりー する くだもの
ブロッコリー、みそ汁、果物です。

な はなむ にくだんご む りょうり
菜の花蒸しは、肉団子のまわりにとうもろこしをつけて蒸した料理です。お
はな さ かたち な はな
花が咲いたような形がきれいですね。菜の花は、
はる きいろ はな さ
春になると黄色くてきれいな花を咲かせます。

か た
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 4月5・19日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん ぼてと きゃべつ すーぶ つなさらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、ポテトとキャベツのスープ、ツナサラダ、果物です。

すーぶ きゃべつ はい はる はたけ きゃべつ
スープにはキャベツがたくさん入っています。春に畑でとれるキャベツはや
わらかくてとても甘い^{あま}です。鶏肉^{とりにく}、人参^{にんじん}、じゃが芋^{いも}と一緒に^{いっしょ}コトコト煮^{ことこと}たので、
すーぶ
スープにおいしい^{あじ}だし^たがたくさん出^でています。

よく味^{あじ}わ^たって食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう とりめしふう
今日のおやつは牛乳、鶏飯風おにぎりです。

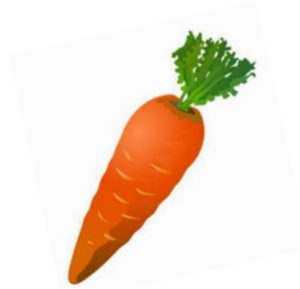
とりめし とりにく た きゅうしゅう りょうり めし よ
鶏飯は、鶏肉をよく食べる九州の料理で、もとは「かしわ飯」と呼ばれてい
ます。「かしわ」とは鶏肉^{とりにく}のことです。鶏肉^{とりにく}と野菜^{やさい}のおいしい味^{あじ}が^あつま^まったごは
んを、今日^{きょう}はおにぎり^たにしました。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月6・20日 にち

きょう きゅうにゅう けーき
今日のおやつは牛乳、にんじんケーキです。

ちょうりし こむぎこ さとう あぶら ちい き
調理士さんが、小麦粉、砂糖、油と、小さく切った
にんじんを^ま混ぜ^あ合わせて、きれいなオレンジ色^{おれんじいろ}の
にんじん^{けーき}ケーキ^{つく}を作りました。

にんじんには、カロテン^{かるてん}という栄養^{えいよう}がたくさん含まれていて、病^{びょう}気^きからみんな
の体^{からだ}を守^{まも}ってくれます。残^{のこ}さず食^たべて、元^{げん}気^きにすごしましょう。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月7・21日 にち

きょう きゅうしょく さかな かばやきふう あ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の蒲焼風、ゆかり和え、みそ汁、果物です。

かばやきふう さかな こな はくりきこ かたくりこ あぶら あ しょうゆ
蒲焼風は、魚(かじき)に粉(薄力粉と片栗粉)をつけて油で揚げ、醤油、
さとう みりんをあ合わせたたれにからりょうり
砂糖、みりんを合わせたタレで煮絡めた料理です。ごはんと一緒に食べるとお
いしいですよ。

さかな ひと おな ほね おお ほね
魚にも、ヒトと同じように骨があります。大きな骨までのみこまないように、
ゆっくりとかなで食べましょう。もしも骨があったら先生に知らせてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月8・22日 にち

きょう きゅうしょく とりにく しんたまねぎ そーす だいこん さらだ じる
今日の給食はごはん、鶏肉の新玉葱ソース、大根サラダ、すまし汁
くだもの
果物です。

とりにく しんたまねぎ そーす とりにく こむぎこ おーぶん や はる はたけ
鶏肉の新玉葱ソースは、鶏肉に小麦粉をつけてオーブンで焼き、春の畑で
しんたまねぎ いた つく そーす うえ しんたまねぎ
とれる新玉葱をよく炒めて、作ったソースを上からかけました。新玉葱は、その
ままた べても から 辛みはなくさらだ た べてもおいしいですが、炒めるととんどん
あま
甘くなっています。

きょう そーす ちょうりし いた あま たまねぎ さとう しょうゆ す
今日のソースは、調理士さんがよく炒めて甘くした玉葱に、砂糖と醤油と酢
あじ あまず そーす
で味をつけた甘酸っぱいソースです。

あじ た くだ
よく味わって食べて下さいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月9・23日 にち

きょう きゅうしょく さかな さいきょう や ひた じる くだもの
今日の給食はごはん、魚の西京焼き、お浸し、けんちん汁、果物です。

さかな さいきょう や きょうと つく あま しろ み そ さいきょう み そ つか や さかな
魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌(西京味噌)を使った焼き魚
です。

ほいくえん しる おな ちやいろ み そ しょうがじる さとう あ
保育園では、みそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせ
て、魚(生鮭)につけて焼きました。

すこ あま みそあじ しろ あ
少し甘い味噌味が白いごはんと合って、おいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月12・26日 にち

きょう きゅうしょく はいがぼん はるやさしいしちゅー いろど さらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、春野菜シチュー、彩りサラダ、果物です。

しちゅー はい はるやさい せろり ぐりーんあすばら しん いも
シチューに入っている春野菜は、セロリとグリーンアスパラ、新じゃが芋、
しんたまねぎ しんにんじん はる あたた きせつ はたけ そだ はるやさい い
新玉葱、新人参です。春の暖かい季節に畑でおいしく育つので、春野菜と言
います。

あすばら みどりいろ ぐりーんあすばら しろ ほわいとあすばら
アスパラには緑色の「グリーンアスパラ」と白い「ホワイトアスパラ」があるの
を知っていますか？太陽の光をたくさん浴びたアスパラは、
きれいな緑色になります。春野菜には甘いものや少し苦いも
のがありますが、どれもきれいな色で香りも良く、栄養がたく
さんつまっているのです、みんなの体を元気にしてくれます。

はるやさい しちゅー あじ た
春野菜たっぷりのおいしいシチューを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 4月14・28日 にち

きょう 今日のおやつは ぎゅうにゅう 牛乳、こめこ 米粉のけーき きなこケーキです。

こめこ 米粉のけーき きなこケーキは、お米からできたこな 粉(=米粉)とこめこ きな粉、こ 砂糖、さとう 豆乳、とうにゅう 油などをま 混ぜてつく 作ります。どうにゅう 豆乳やこ きな粉になるだいず 大豆は、とうふ 豆腐やなっとう 納豆、あぶらあ 油揚げにもへんしん 変身して、ごはんにかけてた 食べたり、みそしる お味噌汁にはい 入っていたりしますね。

きょう 今日、けーき ケーキのざいりょう 材料になりました。お米のこめ 甘みとあま きな粉のこ 味があじ しておいし
いですよ。