

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月6・20日 にち

きょう わふうすばげていー
今日のおやつは和風スパゲティーです。

わふう にほんふう いみ あじつ しょうゆ つか しょうゆ
「和風」とは「日本風」という意味です。味付けに醤油を使っています。醤油
にほんりょうり つか ちょうみりょう きょう にち ぶたにく たまねぎ にんじん
は日本料理でよく使う調味料の1つです。今日は、(20日:豚肉)、玉葱、人参、
こまつな いた ばたー あ すばげていー ま さいご
小松菜を炒めて、バターで和えたスパゲティーと混ぜ、最後にのりをかけまし
た。バター、醤油、のりの風味はいかがですか。

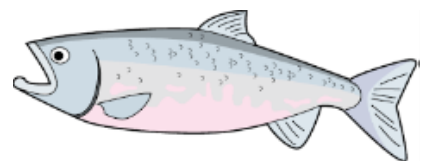
おいしく食たべてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月7・21日 にち

きょう きゅうしょく さかな ふうみや さらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の風味焼き、かぼちやのサラダ、みそ汁、果物で
す。

さかな ふうみや しょうが しる しょうゆ あ つ
「魚の風味焼き」は、生姜をおろした汁と醤油、みりんを合わせたたれに付
け込んだ魚(生鮭)に、薄力粉とおあのりをつけて焼いた料理です。あおのり
はのりの仲間で磯のいい香りがします。たれとのりの香り(風味)で魚をおい
しくしています。

あじ た
味わって食たべてくださいね。

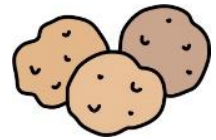
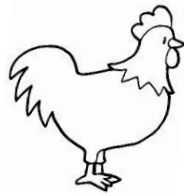


きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月10・24日 にち

きょう きゅうしょく はいがぱん かれーしちゅー とまといさらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、カレーシチュー、トマト入りサラダ、果物です。

みんなが好きなカレーを優しい味に作りました。このカレーシチューには、
からだ うご ちから からだ まも げんき たまねぎ
身体を動かす力になるじゃがいも、身体を守って元気にしてくれる玉葱や
にんじん やさい ち にく からだ つく とりにく
人参などの野菜、そして血や肉になってみんなの身体を作るもとになる鶏肉
はい やさい とりにく だし と こ
が入っています。野菜や鶏肉のおいしい出汁も溶け込んでいます。

たくさん食べて、元気に過ごしましょう。

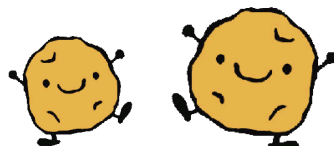


きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月11・25日 にち

きょう きゅうしょく やさい に くだもの
今日の給食は、野菜のつゆうどん、じゃがいものツナ煮、果物です。

野菜のつゆうどんは、昆布と鰹節でとっただしに豚肉と野菜のおいしさが
と こ しょうゆあじ きょう やさい たまねぎ にんじん きやべつ こまつ
溶け込んだ醤油味のうどんです。今日の野菜は玉葱、人参、キャベツ、小松
な はい うつわ て そ た
菜が入っています。器に手を添えて食べてくださいね。

じゃがいものツナ煮のツナは、英語で「まぐろ」という意味です。ツナの脂に
はい おぼ ちから えいよう はい
はいろいろなことを覚える力をつけてくれる栄養がたくさん入っています。
よくかんで、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 5月12・26日 にち

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、人参のオレンジ、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13・27日 にち

今日の給食はハッシュドポーク、サラダ、スープ、果物です。

「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。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1つですね。ごはんと一緒によく噛んで食べてください。

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、空豆という名前が付けました。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。

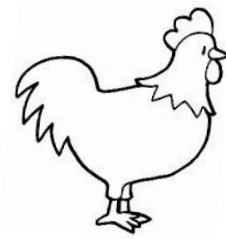
どんな味がするかな？



きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月14・28日 にち

きょう きゅうしょく とりにく まーまれーどに さんしょくあ する くだもの
今日の給食はごはん、鶏肉のマーマレード煮、三色和え、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
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
に おれんじ じゃむ まーまれーどじゃむ い に とりにく
で煮た 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
やわらかくできあがります。おいしく食^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17・31日 にち

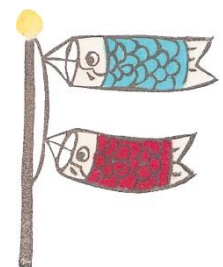
きょう きゅうにゅう ふう
今日のおやつは牛乳、ちまき風おにぎりです。

がつ にち ひ ひ おとこ こ せいちょう いわ ひ
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^{うま}の午の日^ひという意味で、5月5日^{いみ}だけではなく、毎月^{がつ にち}ありました。五月^{まいつき}が
十二支^{じゅうにし}の中では午^{なか}の月^{うま つき}であることと、端午^{たんご}の「午^ご」と5日^{にち}の「五^ご」に通^{つう}じることか
ら、端午^{たんご}の節句^{せっき}は5月5日^{がつ にち}になりました。

きょう みな た こめ ごめ すこ た た あじつ
今日は皆^{みな}さんが食^たべやすいように、米^{こめ}にもち米^{ごめ}を少^{すこ}し足^たして炊^たき、味^{あじつ}付けし
たたけ^{にんじん}のこと人^{とり}参^{ひき}、鶏^ま挽^{にく}肉^まを混^まぜておにぎり^まにしました。

ちょうりし げんき す おも こ つく
調理士^{ちょうりし}さんもみんなが元^{げんき}気に過^すごせ^すますよう^すにと思^{おも}いを込^こめて作^{つく}りました。

どうぞ召^めし上^あがれ♪



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月18日

きょう ぎゅうにゅう こめ こ 今日のおやつは牛乳、米粉のココアマフィンです。

ココアは、チョコレートと同じでカカオ豆から作ります。カカオ豆から油を取り除き、その塊を細くなるまで砕いたものがココアです。今日のマフィンは、豆乳も加えてしっとりと焼き上げました。ココアのほろ苦さと米粉の甘味を楽しんでくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月19日

きょう きゅうしょく や ざかな 今日の給食はごはん、焼き魚のみそだれかけ、すじょうゆ あ 酢醤油和え、じる すまし汁、くだもの 果物です。

今日の魚(かじき)にかかっているたれは、みそ汁に使う味噌を使いました。味噌は納豆や豆腐やきな粉と同じで、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、みんなの身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？

きょう ぎゅうにゅう くっきー 今日のおやつは牛乳、きなこのクッキーです。

「きな粉」は、大豆を炒って細かく砕いて作ります。今日はきな粉に小麦粉、砂糖、油などを混ぜてクッキーにしました。きな粉の香りを楽しんでくださいね。

