

きゅうしょくしつからのおたより 7月1・15・29日

(1・15日)今日の給食は、チキンカレー、ハリハリサラダ、スープ、果物です。

(29日)今日の給食は、ドライカレー、ハリハリサラダ、スープ、果物です。

1・15日は、チキンカレー、29日は、ドライカレーです。

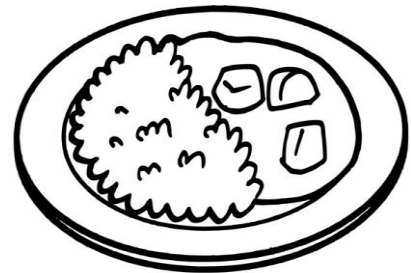
カレーにはたくさんの種類があります。

チキンカレーは、鶏肉と野菜、カレールーを煮込んで作ります。

ドライカレーは、ひき肉と野菜、カレー粉を炒めて作ります。

同じカレーでも作り方や材料が違くと味も見た目も変わりますね。

みんなが好きなカレーはどれですか。



今日のおやつは、茶飯おにぎりです。

茶飯おにぎりは、昆布だしと醤油、塩でお米を炊いて作ります。

給食で昆布は味噌汁やスープにも使われています。

昆布だしに醤油と塩を加えたおにぎりは、やさしい醤油味が口の中に

広がります、とってもおいしいです。

よくか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 7月2・16・30日

きょう きゅうしょく にぎかな あ する くだもの
今日の給食はごはん、煮魚、ごま和え、みそ汁、果物です。

あ しろ い ばち さとう しょうゆ あじつ
ごま和えは、白ごまを炒ってすり鉢ですり、砂糖、醤油で味付けをした
ものと、小松菜・もやし・人参をまぜて作ります。

い よ かお か くち なか かお
ごまは炒ると、とても良い香りがします。よく噛むと口の中からも香りがわ
かります。香りがしてきましたか。

にち きゅうにゅう とまとじゃむぱん
2日のおやつは、牛乳、トマトジャムパンです。

とまとじゃむ とまと なつ やさい
トマトジャムのトマトは、夏の野菜です。

き た とまと
切ってそのまま食べるトマトもおいしいですが、

きょう さとう れもんじる いっしょ につ じゃむ
今日は、砂糖とレモン汁と一緒に煮詰めてジャムにしました。

あじ とまとじゃむぱん
ぽてっとして味がまろやかになったトマトジャムをパンにぬりました。

とまと ちが た かた
いつものトマトと違う食べ方はいかがですか。

あじ た
よく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 7月5・19日 にち

きょう きゅうしょく はいがぱん こーんしちゅー こーるすろーさらだ くだもの
今日の給食は、胚芽パン、コーンシチュー、コールスローサラダ、果物

です。

こーるすろーさらだ こーるすろー きゃべつ やさい
コールスローサラダの「コールスロー」とは、キャベツなどの野菜を

ほそ き つく さらだ
細く切って作るサラダのことです。

きゅうしょく きゃべつ きゅうり にんじん き はい
給食では、キャベツのほかに胡瓜や人参も切っています。

あまみ しゃきしゃき きゃべつ
甘味たっぷりのシャキシャキしたキャベツがとてもおいしいですよ。



きょう
今日のおやつは、かじきのそぼろおにぎりです。

「かじきのそぼろ」は、さかな魚のやかじきまぐろを焼いたりゆでたりして、こま細かく
ほぐしながら、さとう砂糖としょうゆ醤油であまから甘辛味にあじ作りつくました。

そして、「そぼろ」をまごはんまに混ぜておにぎりにしました。

さかな魚のあじそぼろの味はどうか。 あじ味た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 7月6・20日 がつ にち

きょう きゅうしょく さま とうがん にももの くだもの
今日の給食は、サマーうどん、冬瓜の煮物、果物です。

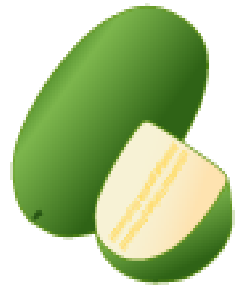
さまー えいご なつ いみ あつ きせつ つめ た
「サマー」は英語で「夏」の意味です。暑い季節は冷たいうどんが食べ
たくなりますね。夏にとれる胡瓜やトマトはとてもおいしいです。

きょう きゅうり とまと あじつ とりにく あぶらあ
今日は、うどんに胡瓜やトマト、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。食べてみてくださいね。

とうがん らぐびーぼーる かたち やさい みめ
冬瓜は、ラグビーボールの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、切ってみると中は真っ白です。

きょう にももの
今日は、煮物にしておいしくいただきます。

とうがん なつ やさい ふゆ ながも とうがん
冬瓜は夏の野菜ですが、冬まで長持ちするので「冬瓜」という
なまえがついています。食べて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7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
今日の給食は、七夕ちらし、鶏肉の照り焼き、サラダ、

あま がわす ーぶ くだもの
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 つ 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？

きょう きゅうしょく ほし かざ はい
今日は、給食に星を飾りました。どこに入っているかな？

たなばた あつ とき た す さとう
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・砂糖・

しお ま めし つ な きゅうり にんじん こーん ま
塩を混ぜてすし飯にして、ツナと胡瓜、人参、コーンを混ぜました。

すーぶ あま がわ おくら ほし
スープには、天の川のかわりにそうめんとオクラの星を入れました

こんや そら ほし み
た。今夜、空にたくさんの星が見られるといいですね。

きょう ぎゅうにゅう ぜりー かし
今日のおやつは、牛乳、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
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

うみ かい つか かた ぜりー つく ふた いろ ぜりー ちい
いう海にある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、お皿に盛りつけました。

ほし きらきらひか み
星のようにキラキラ光って見えるかな？

みんなのねがいごとがかないますように。



きゅうしょくしつからのおたより 7月8日 がつ にち

今日の給食は、ごはん、炒り豆腐あん、土佐和え、みそ汁、果物です。

「あん」は、片栗粉でとろみをつけたタレのことですが、今日の「炒り豆腐あん」は、鶏肉・人参・しめじを油で炒めて、砂糖と醤油、塩で味をつけます。そこに、豆腐を入れるとお鍋においしい味の煮汁がたまります。この煮汁と具がからむように片栗粉でとろみをつけて「あん」にします。

最後に卵をまぜてできあがりです。

スプーンですくえるかな。おいしく食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより 7月9日 がつ にち

今日の給食は、ごはん、麻婆なす、粉吹芋、スープ、果物です。

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、皮の色やおいしさを閉じ込めることができます。

今日は調理士さんが、生姜、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、味噌・醤油で味をつけました。

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12・26日

今日の給食はハムサンド、野菜サンド(胡瓜)、スープ、果物です。

サンドイッチは、食パンに具をはさんで作る料理です。いろいろな種類の

サンドイッチがありますが、今日は、ハムときゅうりをはさみました。

きゅうりは夏の野菜です。体の調子を整えたり、外で遊んで熱くなった

体を冷やしてくれます。おいしく食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより 7月13・27日

今日の給食は、ごはん、紅焼豆腐、チンゲン菜とわかめの和え物、

スープ、果物です。

紅焼豆腐は、日本の隣の国、中国の料理です。紅焼の「紅」は赤い

色、「焼」は炒めて煮るという意味です。

給食では、豆腐と豚挽肉を油で炒めてから

味噌やケチャップなどの調味料で煮込んで

作りました。

みんなが好きな麻婆豆腐と色や味が

違いますね。どんな味がするかな？



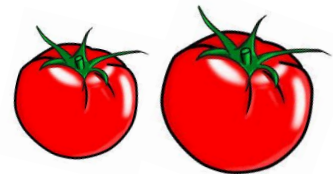
きゅうしょくしつからのおたより 7月14・28日

きょう きゅうしょく
今日の給食は、ごはん、魚の照り焼き、マセドアンサラダ、トマト、
みそ汁、果物です。

ませどあんさらだ ませどあん ふらんすご
マセドアンサラダの「マセドアン」は、フランス語で「さいの目」という
いみ
意味です。じゃがいも・胡瓜・人参をサイコロのように角切りにしていま
す。

やさい ころころ いろ
野菜がコロコロと3つの色で、とてもかわいいサラダです。

とまと なつ やさい
トマトは夏の野菜です。トマトの赤い色の中には、みんなの身体を元気
えいよう た げんき
にしてくれる栄養があります。食べて、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21日

きょう
今日のおやつは、牛乳、みかんケーキです。
ちょうりし こむぎこ べーきんぐばうだー さとう あぶら
調理士さんが、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油に
おれんじじゅーす かんづめ い や つく
オレンジジュースと缶詰のみかんを入れて焼いて作りました。
ふわっとして甘くておいしいですよ。
あじ た
味わって食べてくださいね。