

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月1・15日 にち



今日の給食はごはん、鯖の味噌煮、お浸し、根菜汁、果物です。

鯖は背中が青いので青魚と呼ばれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしい魚です。今日は、みんなにおいしく食べてもらえるように味噌煮にしました。

小さな骨に気をつけて食べてくださいね。

根菜汁には、人参、ごぼう、さといも、長葱が入っています。

人参とごぼう、さといもは、土の中でたくさんの栄養をとり込んで根っこが大きくなった野菜です。よく噛んで食べると歯が丈夫になり、おなかの中の掃除をしてくれますよ。

今日のおやつは牛乳、ヨーグルトーストです。

ヨーグルト、マーマレード、砂糖を合わせてパンの上に塗って焼きました。食べると、チーズの味がしませんか？ 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 2月2、16日 にち

今日の給食はごはん、鬼の金棒、酢醤油和え、みそ汁、果物です。

節分のときに追い払う鬼は金棒を持っていますね。今日はその金棒を調理さんがつくってくれました。丸い部分は、豆腐と鶏肉と人参とひじきを混ぜてふわふわに揚げたもので、手で握る部分はごぼうでできています。味わって食べてくださいね。



今日のおやつはドリアです。

ドリアはお米を使った料理です。炒めたベーコンと玉葱、人参をごはんに混ぜて、小麦粉と油、牛乳で作ったホワイトソースとチーズをのせて、オーブンで焼きました。チーズがとろけておいしそうですね。味わって食べてくださいね。

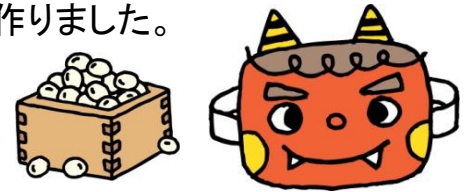
きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月3、17日 にち

きょう きゅうしょく は むさんど やさいさんど びーんずしちゅー あまず あ くだもの
今日の給食はハムサンド、野菜サンド、ビーンズシチュー、甘酢和え、果物です。

にがつみつ か せつぶん せつぶん ひ まめ おに お はら ふく よ こ
2月3日は節分です。節分の日には豆まきをして鬼を追い払い福を呼び込みます。

そして、いわしという魚の頭を串にさして玄関につるしておく、魔除けになると言われています。「ビーンズ」は豆のことで、たくさん種類があります。日本では、大豆、小豆、いんげん豆、えんどう豆が昔からよく食べられてきました。大豆から納豆や豆腐、味噌、醤油などが作られ、みんなも毎日食べていますね。世界中でも、大豆を使った料理がたくさんあります。今日は、大豆を入れてトマト味のシチューを作りました。

よく噛んで味わって食べてくださいね。



やさいさんど かぼちゃ たまねぎ つな まよねーず ま くるさとうしょく はさ
野菜サンドは、南瓜と玉葱とツナをマヨネーズで混ぜて、黒砂糖食パンに挟んでいます。
ほくほくの南瓜とマヨネーズの味がよくあって、とてもおいしいですよ。

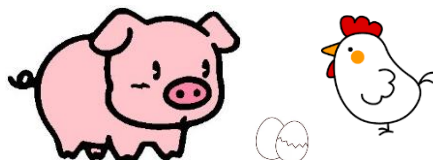
きょう きりぼしだいこん
今日のおやつは切干大根のおにぎりです。

きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ たいよう ひかり あ
切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた
きりぼしだいこん えいよう とく なか そうじ しょくもつせんい
切干大根は栄養がたっぷり！特に、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん
ふく しろ み きりぼしだいこん だいこん あじ
含まれています。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？
か た
よく噛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 がつ 2月4、18日 にち

きょう きゅうしょく どん なむる する くだもの
今日の給食はなかよし丼、ナムル、みそ汁、果物です。

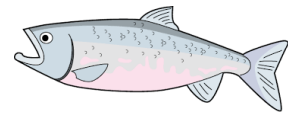
なかよし丼は、豚肉と玉葱をだし汁、醤油、砂糖などの調味料で煮て、卵でとじたものを、ごはんの上にのせた料理です。豚肉と、鶏の卵がなかよくひとつの丼にのっている、ので、「なかよし丼」という名前をつけました。おいしく食べて下さいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月6、20日 にち

きょう きゅうしょく さけ ちゃんちゃ や き さんしょくあ しる くだもの
今日の給食はごはん、鮭のチャンチャ焼き、三色和え、みそ汁、果物です。

ちゃんちゃ や ほっかいどう りょうり ほっかいどう にほん いちばんさむ ところ さけ
チャンチャ焼きは北海道の料理です。北海道は日本で一番寒い所で、鮭がたくさんとれます。鮭は川で生まれて海に出ていきます。大きくなると生まれた川に戻ってきて卵を産みます。広い海から自分が生まれた川にまた戻ってくるなんて不思議ですね。チャンチャ焼きは、鉄板の上で魚を焼く音が“チャンチャン”と聞こえることから、この名前がついたと言われています。今日は、アルミホイルに包んで蒸し焼きにしたので、アルミホイルを開けるとバターと味噌の香りが広がります。野菜と一緒に食べてね。



きょう ぎゅうにゅう びすきゅいとーすと
今日のおやつは牛乳、ビスキュイトースト です。

びすきゅい ふらんす くに びす にど きゅい や いみ
「ビスキュイ」はフランスという国のことばで、「ビス」は2度、「キュイ」は焼くという意味です。よく焼いた硬いもの(クッキーやビスケット)をいいます。ビスキュイトーストはクッキー生地を作って、食パンの上に塗って焼きました。サクサクして甘い香りがしますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月7、21日 にち

きょう
今日のおやつはたらこおにぎりです。

たらこは「たら」という魚の卵です。たらこを焼き、卵をばらばらにほぐして、ごはん混ぜておにぎりにしました。ピンク色できれいですね。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 2月8、22日 にち

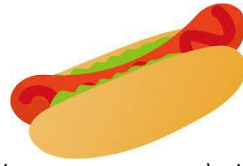
きょう きゅうしょく だいず い さかな じぶに しる くだもの
今日の給食は大豆入りじゃこごはん、魚の治部煮、みそ汁、果物です。

せつぶん ひ まめ おに お はら ふく よ こ
節分の日には豆まきをして鬼を追い払い福を呼び込みますね。

きょう まめ つか だいず にんじん
今日は豆まきに使う大豆と、いわしのあかちゃんのちりめんじゃこと、人参をお米と一緒に炊きました。よく噛んで食べてくださいね。

じぶに さかな なまさけ こむぎこ に おと じぶに
治部煮は魚(生鮭)に小麦粉をつけて煮ると“じぶじぶ”と音がするので「治部煮」とい
なまえ いしかわけん ところ むかし つた りょうり にんじん そう
う名前がつけました。石川県という所に昔から伝わる料理です。人参とほうれん草も
いっしょに た
一緒に煮ました。おいしく食べてくださいね。

きょう ぎゅうにゅう ほっとどっく
今日のおやつは牛乳、ホットドックです。



ほっとどっく あた そーせーじ ほそなが ぱん さんどいっち
ホットドックは温めたソーセージを細長いパンではさんだサンドイッチです。

だっくすふんと いぬ かたち に えいご あつ ほっと いぬ どっく
ダックスフントという犬の形に似ていることから、英語で熱いが「ホット」、犬が「ドック」な
のでこの名前がつけました。今日はキャベツもはさんだので、こぼさないように一緒に食
べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **2月9、23日**

きょう きゅうしょく ちゅうか なめし かぼちゃ ぐらっせ しる くだもの
今日の給食は中華菜飯、南瓜のグラッセ、みそ汁、果物です。

ちゅうか なめし しょうが ぶたにく にんじん こまつな あぶら いた しお しょうゆ あぶら あじ
中華菜飯は生姜、豚肉、人参、小松菜を油で炒めて、塩、醤油、ごま油で味をつけ
てごはん混ぜたものです。ごま油の香りがしておいしいですよ。

かぼちゃ ぐらっせ ぐらっせ さとう あま に ばたー つや だ りょうり
南瓜のグラッセの「グラッセ」とは、砂糖で甘く煮てバターでツヤを出した料理のことを
いいます。南瓜が甘くておいしいですよ。



きょう ぎゅうにゅう ふう
今日のおやつは牛乳、ピザ風おやきです。

こむぎこ みず ね きじ うえ あぶら いた たまねぎ
小麦粉と水を練った生地の上に、油で炒めたハムとピーマンと玉葱をのせてケチャッ
プをぬって、チーズを上からのせて焼きました。ぱりぱりの生地と溶けたチーズがまるで
ほんとう
本当のピザみたいにおいしいですよ。良く噛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 **2月10、24日**

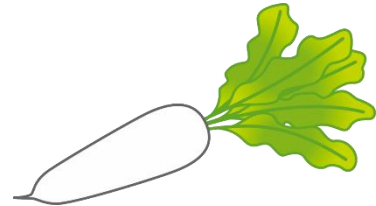
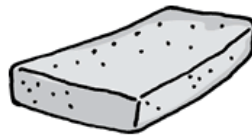
きょう ぎゅうにゅう すいーとばんぷきん
今日のおやつは牛乳・スイートパンプキンです。

すいーとぽてと かし し ゆ
みんなはスイートポテトというお菓子を知っているかな？茹でてつぶしたさつま芋に
さとう ばたーなどを混ぜ合わせて、形を整え、オーブンで焼いたお菓子です。今日は
いも かぼちゃ えいご ばんぷきん つか つく すいーとばんぷきん
さつま芋と南瓜(英語でパンプキンといいます)を使って作ったので「スイートパンプキン」
という名前をつけました。南瓜は夏にとれる野菜で、暑い夏を元気に過ごすための栄養
がたっぷり含まれています。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月13、27日 にち

きょう 今日のおやつはみそおでんです。

おでんは日本に昔から伝わる冬によく食べる料理です。だし汁に醤油とみりん、味噌で味をつけて、こんにゃく、大根、揚げボールをコトコト煮込みました。こんにゃくはお腹の中の掃除をしてくれる働きがあります。大根は冬においしくなる野菜で、みんなのからだを病気から守ってくれます。揚げボールは魚をすりつぶして作られています！味噌の味がしみておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 2月14、28日 にち

きょう 今日のお給食はごはん、伏見豆腐、野菜添え、みそ汁、果物です。

今年の初午は2月12日です。伏見稲荷大社という神社に祭られている、五穀をつかさどる農業の神様の「宇迦之御魂」が初午の日に稲荷山へ降臨された日といわれています。その日に「初午祭」が催され、伏見稲荷大社に「初午詣」するようになり、その後、農村では豊作を願うお祭りに、街では商売繁盛を願うお祭りになりました。その、伏見稲荷大社を守っているキツネは油揚げが大好きです。それで油揚げを使った料理には神社の名前の「伏見」をつけるようになりました。油揚げの中には、鶏挽肉と、長葱、豆腐を混ぜ合わせた肉団子を詰めました。じっくりコトコト煮たので、味がしみておいしいですよ。



きょう 今日のおやつは牛乳、米粉のココアケーキです。

米粉は米をサラサラの粉にしたものです。米はいろいろな食べ物に変身します。餅やパン、団子やせんべいにもなります。今日はココアをいれて、甘いケーキを作りました。小麦粉で作るケーキよりも、少しもちもちとしているので、良く噛んで食べてくださいね。