

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月1・15・29日 にち

今日の給食は、ごはん・魚の梅煮・ごま和え・みそ汁・果物です。

梅干は5月～7月がおいしくなる時期です。体の疲れをとったり、バイ菌から体を守ってくれたり、良いことが沢山あります。酸っぱい梅干が苦手な友達もいるかもしれませんが、煮ると梅干の酸っぱさがおいしさにかわるので、一口食べてみてくださいね。

1日のおやつは牛乳、かぼちゃ蒸しパンです。

蒸しパンのきれいな黄色はかぼちゃの色で、皆さんの風邪をひきにくくする栄養が入っています。この蒸しパンには、つぶしたかぼちゃとコロコロに切ったかぼちゃの2種類が入っています。調理士さんが心をこめて作りました。おいしく食べて病気に負けない体を作しましょう。

15・29日のおやつは牛乳、野菜マフィンです。

野菜マフィンに入っている野菜は人参と小松菜です。小麦粉・卵・砂糖・牛乳・油・人参・小松菜を混ぜ合わせて、一つひとつアルミカップに入れて焼きました。野菜もフワフワのお菓子(マフィン)に入れると赤と緑の色合いがきれいでおいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月2・16・30日 にち

今日の給食はわかめごはん・コロッケ・サラダ・みそ汁・果物です。

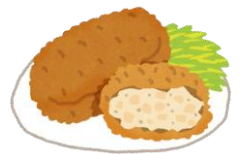
コロッケは茹でたじゃがいもをつぶして、炒めた挽肉と玉葱を混ぜて丸め、小麦粉、卵、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。コロッケはじゃがいもの代わりにかぼちゃを使った「かぼちゃコロッケ」、ホワイトソースが入った「クリームコロッケ」など種類がたくさんあります。サクッと揚っているので、おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月3・17日 にち

今日の給食はソフトフランスパン・カレーシチュー・和風サラダ・果物です。

和風サラダには、キャベツ・もやし・グリーンアスパラを油・酢・さとう・食塩・醤油を混ぜ合わせたドレッシングで和えてサラダを作りました。

グリーンアスパラは太陽の光をたくさん浴びて、きれいな緑色になります。香りがよく、栄養がたくさんつまっているので、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 がつ 6月6・20日 にち

きょう きゅうしょく はっしゅどぼーく さらだ すーぷ
今日の給食はハッシュドポーク・サラダ・スープです。

「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。
ぶたにく たまねぎ すーぷ とまとけちやっぷ とまとびゅーれ ちゅうのうそーす にこ
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やわらかくなります。みんなが好きな献立のひとつです。ごはんと一緒によく噛んで食べてください。



きょう きゅうにゅう ぎゅうにゅう あじさい かんかし
今日のおやつは牛乳・あじさい羹・菓子です。

あじさいという花を見たことがありますか？春から夏に変わる梅雨という時期に、白や
あお むらさき ぴんく いろ はな さ きょう はな
青、紫、ピンクなどのきれいな色の花を咲かせます。今日はそんなきれいな花のように、
じゅーす かんてんゼリー つく
ぶどうとりんごのジュースで寒天ゼリーを作りました。あじさいのように見えるかな？

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月7・21日 にち

きょう きゅうしょく にくみそすばげてい いも れもん に すーぷ くだもの
今日の給食は肉味噌スパゲティー、さつま芋のレモン煮、スープ、果物です。

さつま芋のレモン煮は、さつま芋をさとう・レモン汁と一緒に甘く煮ました。
れもんじる い れもん きいろ に
レモン汁を入れることでレモンのようなきれいな黄色に煮あがっています。
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 6月8・22日 にち

きょう きゅうしょく えだまめ さかな まりね とまと する くだもの
今日の給食は枝豆ごはん・魚のマリネ・トマト・みそ汁・果物です。



えだまめ がつ あつ じき いちばん おい じき みどりいろ えだ さや
枝豆は6～8月の暑い時期が一番美味しくなる時期です。緑色がきれいで、枝に鞘が
たくさんつき、うぶ毛がそろっているもののおいしいしるしです。枝豆が大きくなると緑色
から茶色に変わり大豆になります。大豆は畑の肉といわれ、肉や魚と同じ栄養があり
ます。今日は枝豆ごはんにしたので、味わって食べてくださいね。

まりね ふらんすご つ いみ にく さかな やさい す れもんじる
マリネはフランス語で「漬ける」という意味で、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁など
はい つ じる ひた りょうり きょう さけ あぶら あ たまねぎ にんじん きゅうり いっしょ
が入った漬け汁に浸した料理です。今日は鮭を油で揚げて、玉葱、人参、胡瓜と一緒に
つ こ あじ し さかな いっしょ やさい た
に漬け込みました。味が浸みているので魚と一緒に野菜もおいしく食べられますよ。

きょう きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぱん
今日のおやつは牛乳、ぼうしパンです。



ぱん まる ぱん くっきーきじ や かしぱん ぱん あたま
ぼうしパンは、丸いパンにクッキー生地をのせて焼いた菓子パンです。パンの頭にのせ
くっきーきじ おーぶん や と なが かたち に
たクッキー生地が、オーブンで焼くと溶けて流れ、ぼうしのつばのような形に似ているところからぼうしパンという名前がつけました。みんなのぼうしパンは、ぼうしに見えるかな？

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月9・23日 にち



今日の給食はごはん、柳川風煮、お浸し、みそ汁、果物です。

柳川風煮は薄く切った形が笹に似たごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた料理のことをいいます。

今日は鶏肉と玉葱、人参、グリーンピースも入っています。よく煮てあるので味がしみておいしいですよ。

今日のおやつは牛乳・大納言クッキーです。



「大納言」は、小豆の仲間で、小豆より赤くて粒が大きい豆です。

小豆は赤飯やお汁粉、あんこなどいろいろな料理に使われます。今日は柔らかく煮て粒あんにして、米の粉に混ぜてクッキーを作りました。サクサクしているので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 6月10・24日 にち

今日のおやつは切干大根のおにぎりです。

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？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 6月11・25日 にち

今日の給食は高野豆腐のそぼろごはん、野菜炒め、みそ汁です。

高野豆腐のそぼろごはんは、乾燥させてカチカチの高野豆腐を水で戻して柔らかくして細かく切り、鶏ひき肉と人参を油で炒めて煮たそぼろをごはんの上にのせた料理です。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 6月13・27日 にち

今日の給食はごはん・魚の風味焼き・きんぴら・みそ汁・果物です。

魚の風味焼きは、鮭を生姜の汁と醤油、みりんで味つけし、小麦粉と青のりをつけてオーブンで焼いた料理です。香りが口の中に広がることを風味と言います。青のりと醤油のいい香りがしますね。ご飯と一緒においしく食べてください。

きんぴらは、れんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜を細く切って炒め、酒、砂糖、醤油で煮た料理です。根っこの野菜には食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。よく噛んで食べることで虫歯になりにくい強い歯を作ります。

今日のおやつは牛乳、トマトチーズトーストです。

トマトは夏にとれる野菜で、太陽の光をいっぱい浴びて育ちます。

太陽パワーでカロテン、ビタミンCという栄養がたくさん含まれていて、みんなの体を病気から守る働きをします。



きゅうしょくしつからのおたより 6月14・28日

今日の給食はごはん・擬製豆腐・磯和え・みそ汁・果物です。

擬製豆腐の「擬製」とは、本物にまねて作る、という意味です。四角い豆腐を一度

崩して、鶏挽肉や玉葱、人参、卵を混ぜて、もう一度豆腐のような形にして焼いた料理です。ふっくら焼けていておいしいですよ。

磯和えの「磯」とは海の浅い場所で、石や岩の多いところを言います。

海苔は磯で育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」と言います。今日はキャベツともやしをだし汁と醤油で味付けし、海苔で和えました。海苔のいい香りがしますね。