

きゅうしょくしつからのおたより **5月1日**

今日の給食はごはん、さかなのグラタン風、切干大根の煮つけ、トマト、みそ汁、果物です。さかなのグラタン風はかじきまぐろという魚にカレー味のじゃがいものつぶしたものをのせてオーブンでカリッと焼きました。カレー味のじゃがいもがかじきまぐろとよく合いますよ。サクツとしておいしいです。味わってみてくださいね。

切干大根の煮物の「切干大根」は、細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。

太陽の光をたっぷり浴びた切干大根は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやおなかの調子を整えてくれる栄養があります。今日は人参、油揚げ、さやいんげんと一緒に煮ました。よく噛むと切干大根が甘くなってくるよ。残さず食べてくださいね。

今日のおやつはマーマレードケーキです。

マーマレードはオレンジの皮を細く切って砂糖を入れて甘く煮たオレンジのジャムです。

今日は調理士さんが小麦粉と卵や牛乳を混ぜた中にマーマレードを入れてケーキを焼いてくれました。ケーキの中のオレンジの皮を見つけられるかな？

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 **5月2日**

今日のおやつは牛乳、ちまき風おにぎりです。

「ちまき」は中国の料理です。中国では、竹の皮にもち米と肉やたけのこ、干しいたけを包み、蒸して作ります。病気になる悪いものを追い払うといわれていて、5月5日の端午の節句(こどもの日)に食べます。今日はみなさんに食べやすいように、米にもち米を少し入れて、味付けしたたけのこ人参、鶏挽肉を混ぜたおにぎりにしました。

ごま油の香りがとても良いですよ。調理士さんもみんなが元気に過ごせますようにと思いをこめて作りました。残さず食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **5月16・30日**

今日の給食は肉みそうどん、じゃがいもの煮つけ、果物です。肉みそうどんはゆでたうどんの上に鶏のひき肉と玉ねぎで作った味噌をかけて、ゆでたまやしと胡瓜の千切りをのせました。胡瓜の緑色がきれいですね。肉みそをうどんと混ぜて食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、梅ツナおにぎりです。

うめツナおにぎりは梅干しと玉葱、ツナを油で炒めて味噌で味をつけたものをごはん(ま)に混ぜておにぎり(おにぎり)にしました。梅干し(うめぼ)だけだと酸っぱいけれど、今日のおにぎりは食べやすく(あじ)なっていますよ。味わって食べてください(た)ね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月17・31日 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(くだもの)です。

魚と野菜のカラフル煮は油で揚げた魚(さかな)(かじき)とじゃが芋(あづま芋)を、人参(にんじん)、ピーマン(ピーマン)、コーン(コーン)と一緒に砂糖(いっしょ)、醤油(さとう)などで煮ました。魚(さかな)(かじき)の茶色(ちいろ)、じゃが芋(あづま芋)の白(しろ)、人参(にんじん)の赤(あか)、ピーマン(ピーマン)の緑(みどり)、コーン(コーン)の黄色(きいろ)が入っていて、とてもきれいですね。いろいろな色(いろ)があることを「カラフル」といいます。残さず(からふる)食べてください(のこ)ね。

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(そらまめ)で育ち、さやが空(はたけ)に向かって伸びるので、空豆(そら)という名前(む)がつきました。5月～6月の短い時期(そらまめ)にだけ食べることができる野菜(なまえ)です。おいしい空豆(そらまめ)は、さやがきれいな緑色(みどりいろ)をしていて、豆(まめ)が大きい(おお)ものです。硬いさや(かた)の中には、ふわふわしたやわらかい綿(わた)のようなベッド(べっど)があり、その中で豆(なまめ)が大きく育ちます。今日は塩(おお)を少し入れたお湯(きょう)で茹(しお)でました。どんな味(あじ)がするかな？



きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月18日 日にち

今日の給食はごはん、煮込みハンバーグ、大根サラダ、みそ汁、果物(くだもの)です。

みんなが大好きなハンバーグ(だいす)は刻んだ玉葱(はんばーぐ)と挽肉(きざ)、パン粉(たまねぎ)、卵(ひきにく)をよくこねて作り(ばんこ)ます。今日は調理士(たまご)さんがみんなのためにたくさん(つく)の肉(にく)を心(こ)を込めて一つ一つ丸めて、焼いてから煮込んでくれました。味わって食べてください(あじ)ね。

今日のおやつは牛乳、ココア蒸しパンです。ココア蒸しパン(こあ)は調理士(むし)さんが小麦粉(ばん)にココアの粉(こあ)を混ぜて作り(こな)ました。フワフワしてココアの香り(ま)がするね。おいしく食べてください(つく)ね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月19日 にち

きょう きゅうしょく みるくばん どうふ い ほわいとしちゅー さらだ くだもの
今日の給食はミルクパン、豆腐入りホワイトシチュー、サラダ、果物です。

ぎゅうにゅう つか つく ほわいとしちゅー なか どうふ とりにく たまねぎ にんじん いも
牛乳を使って作ったホワイトシチューの中には、豆腐と鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋が

はい どうふ だいず だいず なかま ほか えだまめ どうふ なつどう
入っています。豆腐は大豆からできています。大豆の仲間他にも枝豆、豆腐、納豆、

しょうゆ みそ し たべもの
醤油や味噌など、みんながよく知っている食べ物がたくさんありますね。

だいず たべもの へんしん きゅうしょく つか
大豆はいろいろな食べ物に変身して、給食にも使われています。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月8・22日 にち

きょう きゅうしょく ちきんかれー あまずあ すーぶ くだもの
今日の給食はチキンカレー、甘酢和え、スープ、果物です。

あまず あ きゃべつ にんじん ゆでて あまず あ あじ
甘酢和えはキャベツと人参を茹でて甘酸っぱいたれで和えました。さっぱりした味です。

きゃべつ にんじん はる やさい きゃべつ みどり なか にんじん いろ
キャベツも人参も春にたくさんとれる野菜です。キャベツの緑の中に人参の色がきれいで

すね。カレーと順番に食べるとおいしいよ。

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9・23日 にち

きょう きゅうしょく どうふ ごもく あ する くだもの
今日の給食はごはん、豆腐の五目あん、ゆかり和え、みそ汁、果物です。

あか は しお つ ほ こま きざ はん やさい
「ゆかり」は赤いしその葉を塩で漬けて干して細かく刻んだもので、ご飯にかけたり野菜を

あ きょう ゆ そう あ むらさきいろ
和えたりします。今日は茹でたほうれん草ともやしをゆかりで和えました。紫色がきれいで

すね。おいしく食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう ちーずおにおんぶれっど
今日のおやつは、牛乳、チーズオニオンブレッドです。

ちーずおにおんぶれっど こむぎこ ばたー さとう ぎゅうにゅう ま いた たまねぎ べーこん
チーズオニオンブレッドは小麦粉、バター、砂糖、牛乳を混ぜ、炒めた玉葱とベーコン、

ちーず い や しばたー かお たまねぎ あま あじ たの
チーズを入れて焼きました。バターの香りや、玉葱の甘み、いろいろな味が楽しめる

おいしいパンです。「オニオン」は英語で「玉葱」という意味です。よく噛んで、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 5月10・24日 にち

きょう きゅうしょく さかな こうみ や にももの しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の香味焼き、煮物、みそ汁、果物です。

さかな こうみ や さけ さかな しょうが ねぎ ぎ い あじ
魚の香味焼きは鮭という魚を生薑と葱のみじん切りを入れたしょうゆ味のたれに

つけ込んでから焼きました。生薑と葱の香りがするかな？味わってくださいね。

にももの にんじん だいこん はい じる さとう
煮物にはごぼう、れんこん、人参、大根、さやいんげんが入っています。だし汁と砂糖、

しょうゆ ちょうみりょう やわ ことことに だろ なか そだ
醤油、みりんなどの調味料で軟らかくなるまでコトコト煮ました。れんこんは泥の中で育つ

やさい あな にんじん だいこん つち なか えいよう
野菜で、穴がたくさんあいています。ごぼう、人参、大根は、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。根っこの野菜はおなかのお掃除をしてくれたり、

か た は しょうぶ
よく噛んで食べると歯やあごが丈夫になりますよ。

きょう ぎゅうにゅう とまとじゃむぱん
今日のおやつは牛乳、トマトジャムパンです。

とまとじゃむぱん た ちょうり かんが こんだて
トマトジャムパンは、みんながおいしく食べられるように、調理さんが考えてくれた献立です。

かわ ちい き とまと さとう れもん じる いっしょ に とまとじゃむ つくりました
皮をむいて小さく切ったトマトを砂糖、レモン汁と一緒に煮てトマトジャムを作りました。

とまとあじ あま じゃむ あか いろ た
トマト味の甘いジャムですよ。赤い色がとてもきれいですね。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 5月11・25日

きょう きゅうしょく たんどりーちきん わふうさらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、タンドリーチキン、和風サラダ、みそ汁、果物です。

たんどりーちきん いんど くに りょうり とりにく くし たんどーる つぼけい かま
タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉を串にさして、タンドールという壺形の窯

で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

ほいく えん かれー こ しお よーぐると けちやっぷ しょうが しる あ
保育園では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生薑の汁を合わせた

たれに鶏肉を漬けて込んで、オーブンで焼きました。カレーの味がしておいしいですよ。

きょう ぎゅうにゅう こめ こ そうけーき
今日のおやつは牛乳、米粉のほうれん草ケーキです。

こめ こ こめ さらさら こな こめ た もの へんしん
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。

もち ぱん だんご きょう けーき へんしん
餅やパン、団子やせんべいにもなります。今日はケーキに変身しました。

ほうれん草の緑色がきれいですね。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、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 5月12・26日

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさいさんど いも かんとりーすーぶ くだもの
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド、じゃが芋のカントリースープ、果物です。

いも かんとりーすーぶ むかし あめりか くに やさい つく ひと じぶん
じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の

はたけ やさい なべ にこ つく
畑でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。

きょう ぶたにく たまねぎ にんじん あぶら いた すーぶ い いも きゃべつ い
今日は豚肉、玉葱、人参を油で炒めてスープを入れ、さらにじゃが芋とキャベツを入れて

ことごと に けちやつぶ そーす さとう しお ばたー つか とまとあじ すーぶ
コトコトと煮ました。ケチャップ、ソース、砂糖、塩、バターを使ったトマト味のスープです。

ぶたにく やさい あじ まざりあって すーぶ
豚肉といろいろな野菜の味が混ざり合っっておいしいスープになります。

あじ た
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 5月13・27日

きょう きゅうしょく どん さらだ しる
今日の給食はなかよし丼、サラダ、みそ汁です。

どん ぶたにく たまねぎ じる しょうゆ さとう ちょうみりょう に たまご
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

うえ りょうり ぶたにく にわとり たまご どんぶり
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

どん なまえ た くだ
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。