

きゅうしょくしつからのおたより 12月1、15日



今日の給食は、胚芽パン、ロールキャベツ、スープ、果物です。

ロールキャベツは、豚挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉を混ぜ合わせたものをキャベツに包んで俵型に巻いて作ります。一つ一つ調理さんが一生懸命作っています。おいしく、楽しく食べてくださいね！

今日のおやつは牛乳、中華風おにぎりです。

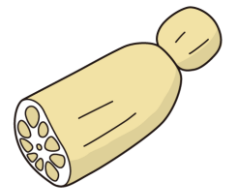
中華風おにぎりは、ごはん豚肉やたけのこが入った醤油味のおにぎりです。いつものおにぎりと違うところは、もち米が入っていることです。もち米はお餅を作るときにも使う米で、もちもちしています。よく噛んで食べてくださいね！

きゅうしょくしつからのおたより 12月4、18日

今日のおやつはひじきおにぎりです。

ひじきには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はおなかの掃除をしてくれるので、おなかがすっきりします。ひじきは海でとれるもので海藻と言ひ、わかめや昆布も海藻でひじきの仲間です。油でひじきと人参を炒め、醤油と塩、みりんで味付けしたものをごはん混ぜ合わせたおにぎりです。海の香りがするかな？

きゅうしょくしつからのおたより 12月5、19日



今日の給食は、ごはん、豆腐とれんこんのつくね、おかか和え、みそ汁、果物です。

豆腐とれんこんのつくねは、鶏挽肉、豆腐、長葱、れんこん、パン粉に味噌を混ぜて、丸めて焼いたものです。つくねは豆腐が入っているからふわふわで、れんこんのシャキシャキとした触感が面白いですよ。

おかか和えは、ほうれん草、もやし、人参を茹でてかつお節と醤油で味をつけたものです。おかかはかつお節のことです。かつお節の香りがしておいしいですよ。

今日のおやつは牛乳、チュロスです。

チュロスは、スペインで生まれた揚げたお菓子のことで、星形をした細長い棒状にしてから油で揚げます。

揚げたチュロスに粉砂糖をかけてできあがりです。外がサクサクしていておいしいですよ！



きゅうしょくしつからのおたより 12月6、20日

今日の給食は、ごはん、魚のポテト焼き、煮物、みそ汁、果物です。

魚のポテト焼きはじゃがいもを潰したマッシュポテトにパセリ、マヨネーズを混ぜたものを鮭の上のせて焼いたものです。ほくほくのポテトと鮭の相性は抜群です。食べてくださいね！

煮物に入っている野菜はごぼう、人参、さといもで、これを根菜と言います。

土の中で成長する野菜のことです。根菜はおなかのお掃除をしてくれます。

よく噛んで食べましょう！

今日のおやつは牛乳、セサミトーストです。

セサミトーストは、食パンにマーガリンと砂糖を混ぜたものを塗って、白ごまと黒ごまを細かく潰してパンの上にふりかけ、焼いたものです。ごまの香りがおいしそうですね！

きゅうしょくしつからのおたより 12月7、21日



今日の給食は、ごはん、野菜入り卵焼き、大根の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

野菜入り卵焼きは、卵にだし汁、砂糖、塩、醤油で味をつけたものに、人参と玉ねぎが入ります。野菜のおいしさが加わった卵焼きです。ぜひ食べてみてください！

大根の鶏そぼろ煮は、大根を柔らかくなるまで茹でて、鶏挽肉、生姜汁、醤油、酒、砂糖で煮込んだものにとろみをつけたものです。大根に醤油の味がよく染み込んで、おいしいですよ。

今日のおやつはたこ焼き風おにぎりです。

たこ焼き風おにぎりは、米と一緒に生姜、かつお節、キャベツ、万能葱、酒、醤油、塩を入れて炊き、たこ焼きのように丸めてソースを塗って、かつお節と青のりをふったものです。まるでたこ焼きのような見た目ですね。味はどうか？

きゅうしょくしつからのおたより 12月8、22日

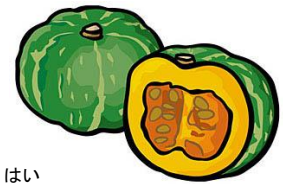
今日の給食は、チキンライス、コーン入りサラダ、スープ、果物です。

チキンライスは日本で生まれた料理です。玉ねぎ、鶏肉を炒めて、バターライスとグリーンピースに混ぜ合わせ、ケチャップで味付けたものです。みんな大好きオムライスの中身はこのチキンライスです。知っていたかな？

コーン入りサラダは、キャベツ、人参にコーンが入ったサラダです。キャベツの緑色、人参のオレンジ、コーンの黄色、カラフルでとてもきれいですね。よく噛んで食べてください。

22日のおやつは牛乳、かぼちやのスコーンです。

スコーンはイギリスで生まれたお菓子で、今日はかぼちやが入っています。12月22日は冬至と言って1年で一番昼が短くて夜が長い日です。昔は冬になると食べ物が取れなくなってしまうので、夏にとれたかぼちやを保存しておき、冬至の時に食べていました。甘くておいしいかぼちやのスコーンを食べてみてね。



きゅうしょくしつからのおたより 12月11、25日

今日の給食は、ゆかりごはん、ぶり大根、お浸し、みそ汁です。

ぶり大根は、ぶりと大根を生姜と砂糖、酒、みりん、醤油で味つけてよく煮込んだものです。よく煮込んでいるため、大根とぶりに味が染みついておいしいですよ。冬のぶりは寒ブリと言って、脂がのっておいしいです。大根も寒い時期が旬と言って、甘みがあり、おいしいので食べてみてくださいね。

今日のおやつは牛乳、キャラメルりんごトーストです。

キャラメルりんごトーストは、水と砂糖を鍋に入れて熱して、薄茶色になるまで火にかけて、最後にバターを入れてキャラメルを作ります。柔らかく煮たりんごを混ぜ、食パンにのせて焼いたものです。とてもおいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより 12月12、26日

今日の給食は、スパゲティーナポリタン、サラダ、スープ、果物です。

ナポリタンは、スパゲティーと豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマンをケチャップ

で炒めたものです。ナポリタンはフランスで生まれた料理でトマトソースを使った料理を

「ナポリ風」という意味でナポリタンと呼んだそうです。トマト(ケチャップ)の味がするかな？

今日のおやつはそばろおにぎりです。

そばろは挽肉のことで、細かくした肉のことです。そばろおにぎりは、鶏挽肉を炒めて、

醤油、砂糖、みりん、酒、生姜汁で味付けをしてごはん混ぜたものです。挽肉と醤油

のうまみと甘みがごはんに馴染んでおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 12月13、27日

今日の給食は、ごはん、魚の香味焼き、五目煮豆、みそ汁、果物です。

魚の香味焼きには、長葱と生姜が入っていてこれを香味野菜と言います。香味野菜

(香りの強い野菜)は料理に香りをつけてくれます。香味野菜と醤油、みりん、砂糖を混

ぜ合わせたものに、魚を漬けて味が染みてから焼いています。香味野菜のよい香りがするかな？

五目煮豆は、人参とごぼうを油で炒めて、大豆とこんにゃくを加えて、だし汁、砂糖、

醤油、みりんを煮込んだものです。知っている人もいますが、枝豆が成長した

ものが大豆です。大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質をたくさん含んでいます。

タンパク質は体を強く、大きくしてくれます。残さず食べましょう！

今日のおやつは牛乳、野菜ロールです。

野菜ロールは、豚挽肉と人参、小松菜を油で炒めて、砂糖、醤油で味をつけたもの

をパンに挟みました。野菜に挽肉の味が染みておいしいのでまずは一口食べてみてくださいね！

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ} ^{にち} 12月14、28日



今日の給食は、ごはん、鶏肉のねぎだれ煮、ごま和え、みそ汁、果物です。

鶏肉のねぎだれ煮は、油で生姜と長葱を炒め、そこに砂糖、みりん、醤油、酢、酒、水を加えてねぎだれを作ります。たれに鶏肉を入れて、とろみをつけたものです。ねぎだれ煮の長葱がもっとも甘く、おいしくなるのは冬から春の寒い時期です。甘くて、おいしい長葱が入ったたれと一緒に鶏肉を食べましょう！

ごま和えは、白菜、ほうれん草、人参を柔らかく茹でてから砂糖、醤油、ごまと和えたものです。「和える」とは混ぜ合わせるということです。ごまのよい香りがするかな？

14日のおやつはドリアです。

ドリアは米を使った料理で、ごはんの上に、ホワイトソースをかけてチーズをのせて焼いたものです。ドリアはフランスで作られた料理で「ドリアー族」のために作られたことからドリアという名前が付けました。チーズがとろけておいしいですよ！

28日のおやつはおかかオニオンおにぎりです。

おかかオニオンおにぎりは12月の新しいメニューです！油で炒めた玉葱とかつお節を醤油と塩で味付けをして、ごはん混ぜ合わせたものです。玉ねぎの甘みとかつお節のよい香りがしますよ。食べてみてください！