

きゅうしょくしつからのおたより 11月5日・19日

きょう 今日のおやつは、牛乳、ロッククッキーです。

「ロック」とは英語で岩という意味で、岩のようにごつごつした形のクッキーなので、この名前がつけました。中にはコーンフレークが入っているのでサクサクしておいしいですよ。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 11月6日・20日

きょう 今日のおやつは、牛乳、鯖の味噌煮、お浸し、すまし汁、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、ご飯と一緒においしく食べてくださいね。



きょう 今日のおやつは、牛乳、塩焼きそばです。

焼きそばは、ソース味で食べることが多いですね。今日は塩味の焼きそばです。野菜がたくさん入った塩味の焼きそばもさっぱりして美味しいですよ。みんなはソース味と塩味のどちらが好きかな？

きゅうしょくしつからのおたより 11月7日・21日

きょう 今日のおやつは、牛乳、肉団子入り秋の野山煮、みそ汁、果物です。

肉団子入り秋の野山煮は豚の挽肉を丸めて作った肉団子を油で揚げ、大根、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリーと一緒に煮ました。山は秋になると葉が赤や黄色になって、とてもきれいになりますね。そんな様子を表してみました。秋に美味しいきのこも入りとても美味しいですよ。味わって食べてくださいね。

きょう 今日のおやつは、牛乳、野菜の甘辛ごはんです。

キャベツの黄緑色、人参のオレンジ色がきれいですね。口の中で、しゃきしゃきしているのはれんこんです。よく噛んで小さくしてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 11月8・22日

今日の給食は、ごはん、魚のマヨネーズ焼き、ブロッコリーサラダ、塩ちゃんこ汁、

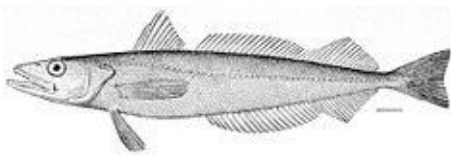
くだもの
果物です。

今日の魚は何かわかるかな？(答え:メルルーサまたはホキ)

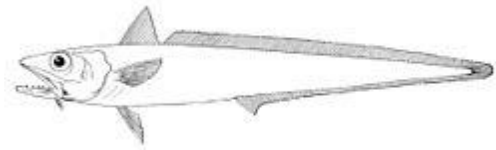
日本から遠い海の深いところに住んでいる白身の魚で、揚げて食べることが多いです。

今日は、塩で下味をつけて、マヨネーズをつけてオーブンで焼き、パセリをふりました。

味わって食べてくださいね。



メルルーサ



ホキ

今日のおやつは、牛乳、小倉あんパンです。

小倉あんの小倉とは京都にある小倉山という場所の名前から

つけられました。そこではあんになる美味しいあずきがとれたそうです。

今日は、あずきを砂糖とほんの少しの塩でじっくりと時間をか

けて煮ておいしいあんこができました。パンにはさんだあんこの味はいかがですか？

じっくり味わってくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 11月12・26日

今日のおやつは、牛乳、いがぐり坊やです。

秋は栗の美味しい季節です。みんなはとげの皮をかぶった栗を見ることがあるかな？

栗の実を大切に守っているとげを「いが」といい、いがのついた栗を「いがぐり」といいます。

いがぐり坊やはそんな「いがぐり」にそっくりなおやつです。

中には甘いさつま芋のあんが入っていて、短く切ったそうめんをつけて油で揚げました。

そうめんがパリパリ、チクチク！！楽しい食感です。味わってみてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 11月13・27日

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。

きんぴらはれんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜と、豚肉を炒めて醤油味で煮た料理です。さやいんげんの緑色もとてもきれいですね。根っこの野菜は冬が旬です。旬とは食べ物が一番おいしく栄養がいっぱいの季節のことです。旬の物を食べて、たくさん体を動かして強い体を作りましょう。

きゅうしょくしつからのおたより 11月14・28日

今日の給食は、ごはん、鶏肉のマーマレード煮、サラダ、みそ汁、果物です。

鶏肉のマーマレード煮の「マーマレード」は、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮たオレンジのジャムのことです。マーマレードジャムを入れて鶏肉を煮ると、やわらかくなります。今日は玉葱と一緒に、にんにく、醤油、酒を入れて煮たので、さらにおいしくできました。よく噛んで食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、米粉のりんごケーキです。

米粉は米をサラサラの粉にしたものです。いつもは小麦粉を使ってケーキを作りますが、米粉を使うことでもちもちとしたケーキになります。今日は今が一番美味しい、りんごをすりおろしたものと角切りにしたものをに入れて作りました。味わって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 11月18日

今日のおやつは、青菜としらすのおにぎりです。

しらすはいわしなどの子どもで、丸ごと食べられます。みんなの骨を強くしてくれる栄養がたっぷり入っています。今日は青菜(小松菜)としらすと白ごまをごま油で炒めて、醤油で味付けをして、ご飯に混ぜて作りました。しらすが見つかりましたか？

きゅうしょくしつからのおたより 11月29日 がつ にち

きょう きゅうしょく はっしゅど ぼーく きゃべつ あまず あ すーぶ くだもの
今日の給食は、ハッシュドポーク、キャベツの甘酢和え、スープ、果物です。

はっしゅど ほそぎ うすぎ ぼーく ぶた いみ
「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 あぶら いた すーぶ とまとけちやっぷ とまとびゅーれ そーす にこ
豚肉と玉葱を油で炒めて、スープ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ソースなどで煮込
りょうり す こんだて いっしょ か た
だ料理です。みんなが好きな献立のひとつですね。ごはんと一緒によく噛んで食べてくだ
いね。

きょう や ころっけとーすと
今日のおやつは、焼きコロッケトーストです。

ちい き たまねぎ つな あぶら いた ゆ あ
小さく切った玉葱とツナを油で炒めて、茹でてつぶしたじゃがいもと合わせます。それを
しょくぱん ぱんこ こなちーず おーぶん や しあ そーす
食パンにのせ、パン粉、粉チーズをかけてオーブンで焼いて、仕上げにソースをかけまし
た。

ころっけ そと さくさく なか ふわふわ
まるでコロッケみたいに外はサクサク、中はフワフワですよ。