

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月1・15日 にち

今日の給食はごはん、魚の西京焼き、お浸し、けんちん汁、果物です。

魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌(西京味噌)を使った焼き魚です。

給食では、みそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせて、魚(生鮭)につけて焼きました。少し甘い味噌味がごはんと合って、おいしいですよ。

けんちん汁は、鎌倉の建長寺というお寺のお坊さんが最初に作ったことからこの名前がついたと言われています。崩した豆腐と大根や人参を油で炒めたものが入ったすまし汁です。具がたくさん入った汁物は、身体が温まり、いろいろな栄養をとることができます。汁も残さず食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、米粉のきなこケーキです。

米粉のきなこケーキは、お米からできた粉(=米粉)ときな粉、砂糖、豆乳、油などを混ぜて作ります。豆乳やきな粉になる大豆は、豆腐や納豆、油揚げにも変身して、ごはんにかかっていたり、お味噌汁に入っていたりしますね。

今日は、ケーキの材料になりました。お米の甘みときな粉の味がしておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月2・16・30日 にち

今日のおやつは南蛮うどんです。

昔、大阪の難波というところでは、葱がたくさん収穫できたので、うどんやそばを食べる時に、葱をたっぷりのせていました。それから、葱が入ったうどんのことを南蛮うどんと呼ぶようになったといわれています。

今日は長葱のほかに、豚肉、玉葱、人参、小松菜を入れて作りました。お皿に手を添え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 4月3・17日 にち

今日の給食は(3日)茶飯、(17日)筍ごはん、菜の花蒸し、ブロッコリー、みそ汁、
くだもの
果物です。

菜の花蒸しは、肉団子のまわりにとうもろこしをつけて蒸した料理です。お花がパツと
咲いたような形がきれいですね。菜の花は、春になると黄色くてきれいな花を咲かせま
す。よく噛んで、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 4月6・20日 にち

今日の給食は胚芽パン、ポテトとキャベツのスープ、ツナサラダ、果物です。
今日のスープにはキャベツがたくさん入っています。春に畑でとれるキャベツは、
やわらかくてとても甘いです。鶏肉、人参、じゃが芋と一緒にコトコト煮たので、スープに
おいしーだしがたくさん出でています。よく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 4月7・21日 にち

今日のおやつは牛乳、にんじんケーキです。
調理士さんが、小麦粉、砂糖、油と小さく切った
にんじんを混ぜ合わせて、きれいなオレンジ色の
にんじんケーキを作りました。



にんじんには、カロテンという栄養がたくさん含まれていて、病気からみんなの身体を
まも守ってくれます。残さず食べて、元気にすごしましょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月8・22日 にち

きょう きゅうしょく さかな かばやきふう あ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の蒲焼風、ゆかり和え、みそ汁、果物です。

かばやきふう さかな こな はくりきこ かたくりこ あぶら あ しょうゆ さとう
蒲焼風は、魚(かじき)に粉(薄力粉と片栗粉)をつけて油で揚げ、醤油、砂糖、
みりんをあ あ 合わせた たれ タレで煮 に 絡 り めた料理です。ごはんと一緒に いっしょ 食べる た とおいしい
ですよ。



きょう きゅうにゅう あおな
今日のおやつは牛乳、青菜おにぎりです。

はい は こまつな
おにぎりに入っている葉は、小松菜です。

こまつな ゆ い しお あじ ま
小松菜を茹でて炒ってから塩で味をつけて、ごはん ま に混ぜておにぎりにしました。

こまつな かるしうむ えいよう ふく ほね つよ
小松菜には、カルシウムという栄養がたくさん含まれていて、骨を強くしてくれますよ。
よく か 噛んで た 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} **4月9・23日** ^{にち}

きょう きゅうしょく にち にち ぐりんぴーす
今日の給食は(9日)ごはん、(23日)グリーンピースごはん、

とりにく まーまれーどに だいこんさらだ しる くだもの
鶏肉のマーマレード煮、大根サラダ、みそ汁、果物です。

ぐりんぴーす まめ よ ベっど なか はい
グリーンピースのお豆は、「さや」と呼ばれるベツドの中に入っています。そら豆よりも

ちい ほそなが かたち みどりいろ
小さくて、細長い形をしています。きれいな緑色をしていますね。

はる あま きょう こんぶ しお
春になると甘くなりますよ。今日は昆布と塩もいっしょに

た ぐりんぴーす
炊きこんで、グリーンピースごはんにしました。

にがて こ ひとくちた
ちょっと苦手な子も、1口食べてみてくださいね。

とりにく まーまれーどに まーまれーど おれんじ かわ ほそき さとう に
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

おれんじ じゃむ まーまれーどじゃむ い に とりにく
オレンジのジャムです。マーマレードジャムを入れて煮ると、鶏肉がやわらかくできあが

ります。おいしく食べてくださいね。



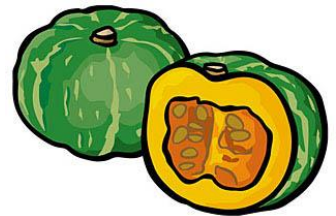
きょう きゅうにゅう ぱんぶきんくつきー
今日のおやつは牛乳、パンプキンクッキーです。

きょう くつきー はい ちょうりし ゆ
今日のクッキーには、たくさんのかぼちゃが入っています。調理士さんが、茹でて

こむぎこ さとう ま あ
つぶしたかぼちゃに、小麦粉、砂糖などを混ぜ合わせて、

くつきー や
やわらかくておいしいクッキーを焼きました。

かお あじ か た
かぼちゃの香りと味はするかな？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 4月13・27日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん はるやさいしちゅー いろど さらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、春野菜シチュー、彩りサラダ、果物です。

しちゅー はい はるやさい せろり ぐりーんあすばら しん いも しんたまねぎ
シチューに入っている春野菜は、セロリとグリーンアスパラ、新じゃが芋、新玉葱、
しんにんじん はる あたた きせつ はたけ そだ はるやさい い
新人参です。春の暖かい季節に畑でおいしく育つので、春野菜と言います。

あすばら みどりいろ ぐりーんあすばら しろ ほわいとあすばら し
アスパラには緑色の「グリーンアスパラ」と白い「ホワイトアスパラ」があるのを知って
いますか？ たいよう ひかり あ あすばら
太陽の光をたくさん浴びたアスパラは、

きれいな緑色になります。春野菜には甘いものや

すこ なが いろ かお
少し苦いものがありますが、どれもきれいな色で香りも

よ えいよう
良く、栄養がたくさんつまっているのです、みんなを

げんき
元気にしてくれます。

いろど さらだ きゃべつ きゅうり にんじん ゆ てづく どれっしんぐ あ
彩りサラダは、キャベツと胡瓜、人参を茹でて、手作りのドレッシングで和えました。

やさい しゃきしゃき
野菜がシャキシャキとしていて、おいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月14・28日 にち

きょう きゅうしょく すばげていーみーとそーす さらだ すーぶ くだもの
今日の給食はスパゲティーミートソース、サラダ、スープ、果物です。

みーとそーす しょうが いた かお で ぶた にく たまねぎ にんじん いた
ミートソースは、にんにく、生姜を炒めて香りが出たら、豚ひき肉、玉葱、人参を炒め

ます。そして、けちやっぷなどを入れてコトコト煮込みました。お肉と野菜のおいしい味が

つまっています。できたての良い香りがするでしょう？ あたた た
温かいうちに食べてくださいね。



きょう きゅうにゅう ちやーはん
今日のおやつは牛乳、おかかチャーハンです。

おかかは鰹節のことを言います。鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とてもよい

かお きょう たまねぎ にんじん いっしょ しょうゆ しお あじ ちやーはん
香りがします。今日は、玉葱、人参と一緒に醤油と塩で味をつけて、チャーハンにし

ました。鰹節のうまみをよく味わって食べてくださいね。

