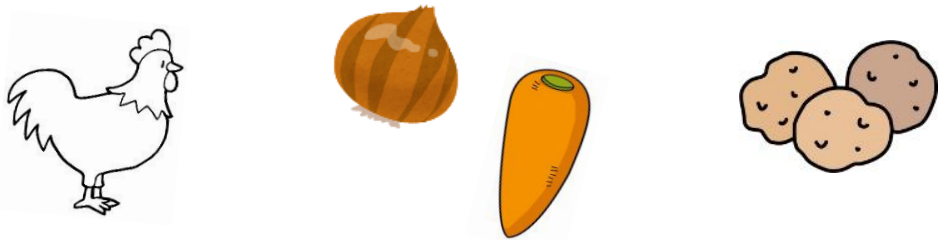


きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月11・25日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん かれーしちゅー とまとい さらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、カレーシチュー、トマト入りサラダ、果物です。

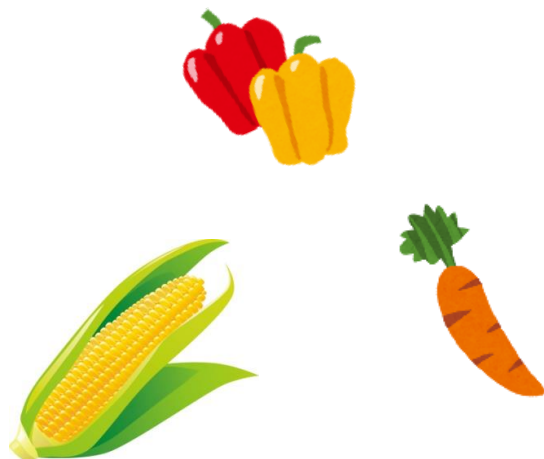
みんなが好きなカレーを優しい味に作りました。このカレーシチューには、身体を動かす力になるじゃがいも、身体を守って元気にしてくれる玉葱や人参などの野菜、そして血や肉になってみんなの身体を作るものになる鶏肉が入っています。野菜や鶏肉のおいしいだしも溶け込んでいます。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月13・27日 にち

きょう きゅうしょく さかな やさい からふるに しろ くだもの
今日の給食はごはん、魚と野菜のカラフル煮、みそ汁、果物です。

魚と野菜のカラフル煮は油で揚げた魚(かじき)とじゃがいもを、人参、ピーマン、コーンと一緒に砂糖、醤油などで煮ました。魚(かじき)の茶色、じゃがいもの白、人参の赤、ピーマンの緑、コーンの黄色が入っていて、とてもきれいですね。いろいろな色があることを、「カラフル」といいます。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 5月14・28日 にち

きょう きゅうしょく はっしゅどぼーく さらだ すーぶ くだもの
今日の給食はハッシュドポーク、サラダ、スープ、果物です。

はっしゅど ほそぎ うすぎ ぼーく ぶたにく 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「豚肉」という意味です。

ぶたにく たまねぎ すーぶ とまとけちやっぶ とまとびゅーれ ちゅうのうそーす など 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
りょうり とまと にこ ぶたにく やわ す こんだて
料理です。トマトで煮込むと豚肉が柔らかくなります。みんなが好きな献立の1つですね。

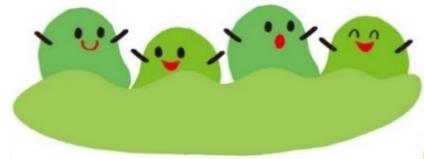
ごはんと一緒によく噛んで食べてください。



きょう きゅうにゅう おれんじゼリー そらまめ しおゆ
今日のおやつは牛乳、オレンジゼリー、空豆の塩茹です。

そらまめ はたけ そだ そら む の そらまめ なまえ つ
空豆は畑で育ち、さやが空に向かって伸びるので、空豆という名前が付けました。

がつ がつ みじか じき た やさい そらまめ
5月～6月の短い時期にだけ食べることができる野菜です。おいしい空豆は、さやが
みどりいろ まめ おお かた なか
きれいな緑色をしていて、豆が大きいものです。硬いさやの中には、ふわふわしたやわ
わた べっど なか まめ おお そだ きょう しお すこ い
らかい綿のようなベッドがあり、その中で豆が大きく育ちます。今日は塩を少し入れたお
ゆ ゆ あじ
湯で茹でました。どんな味がするかな？



きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月1・15・29日 にち

きょう きゅうしょく とりにく おにおんそーす さんしょくあ しる くだもの
今日の給食はごはん、鶏肉のオニオンソース、三色和え、みそ汁、果物です。

とりにく おにおんそーす とりにく こむぎこ おーぶん や たまねぎ いた
鶏肉のオニオンソースは、鶏肉に小麦粉をつけてオーブンで焼き、玉葱をよく炒めて

つく そーす うえ おにおん たまねぎ たまねぎ た
作ったソースを上からかけました。『オニオン』とは玉葱のことです。玉葱は、そのまま食
べると辛いですが、炒めるとどんどん甘くなっていきます。今日のソースは、調理士さん
が よく炒めて甘くした玉葱に、さとう しょうゆ す あじ あまず そーす
砂糖と醤油と酢で味をつけた甘酸っぱいソースです。よく
あじ た くだ
味わって食べて下さいね。



きょう きゅうにゅう ことーすと こ だいず い こま くだ つく
今日のおやつは牛乳、きな粉トーストです。きな粉は、大豆を炒って細かく砕いて作
ります。青大豆からは緑色の青きな粉・うぐいすきな粉が作られます。今日は、きな粉に
さとう まーがりん ま しょくぼん む や こ かお たの くだ
砂糖とマーガリンを混ぜて食パンに塗って焼きました。きな粉の香りを楽しんで下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月18日

きょう きゅうしょく はいがばん いも かんとりーすーぶ そうさらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、じゃが芋のcantreesoup、ほうれん草サラダ、果物です。

かんとりーすーぶ むかし あめりか じぶん はたけ やさい おお なべ
cantreesoupは昔、アメリカで自分の畑でとれた、たっぷりの野菜を大きな鍋で
ことごと にこ はじ い きょう たまねぎ にんじん
こトコトと煮込んだことが始まりと言われています。今日は玉葱、人参、じゃがいも、
きゃべつ い とり だし あじ やさい み あじ くだ
キャベツを入れました。鶏がらの出汁の味と野菜のうま味を味わって下さいね。どんな
あじ
味がするかな？



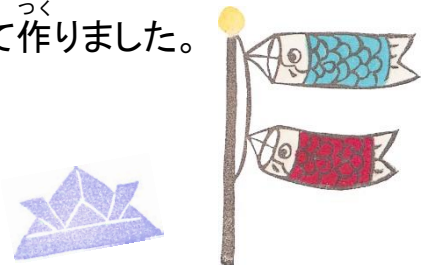
きょう きゅうにゅう ふう
今日のおやつは牛乳、ちまき風おにぎりです。

がつ にち ひ ひ おとこ こ せいちよう いわ ひ た
5月5日は「こどもの日」です。その日は男の子の成長を祝う日で、「ちまき」を食べま
す。こどもの日を「端午の節句」とも言います。端午とは、月のはじめの午の日という
い み がつ にち まいつき ごがつ じゅうにし なか うま つき
意味で、5月5日だけではなく、毎月ありました。五月が十二支の中では午の月であるこ
とと、端午の「午」と5日の「五」に通じることから、端午の節句は5月5日になりました。

きょう みな た こめ ごめ すこ た た あじつ
今日は皆さんが食べやすいように、米にもち米を少し足して炊き、味付けしたたけのこ
にんじん とりひきにく ま
と人参、鶏挽肉を混ぜておにぎりにしました。

ちょうりし げんき す おも こ つく
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込めて作りました。

め あ
どうぞ召し上がれ♪



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月19日

きょう きゅうにゅう こめこ ここあまふいん ここあ ちょこれーと おな
今日のおやつは牛乳、米粉のココアマフィンです。ココアは、チョコレートと同じで

か か おまめ つく か か おまめ あぶら と のぞ かたまり こま くだ
カカオ豆から作ります。カカオ豆から油を取り除き、その塊を細くなるまで砕いたも
のがココアです。今日のマフィン、豆乳も加えてしっかりと焼き上げました。ココアのほ
ここあ きょう まふいん どうにゅう くわ や あ ここあ
ろ苦さと米粉の甘味を楽しんで下さいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月20日

今日の給食はごはん、焼き魚のみそだれかけ、酢醤油和え、すまし汁、果物です。

今日の魚(かじき)にかかっているたれは、みそ汁に使う味噌を使いました。味噌は納豆や豆腐やきな粉と同じで、大豆からできています。大豆は畑のお肉とも呼ばれていて、みんなの身体を作ってくれる栄養がたっぷり入っています。どんな香りがするかな？



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月7・21日

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、果物です。

みんなが大好きなハンバーグは刻んだ玉葱と豚挽肉、パン粉をよくこねて作ります。今日は、調理士さんが一つ一つ丸めて、焼いて、ケチャップとソースを合わせたおいしいソースで煮込みました。味わって食べてくださいね。

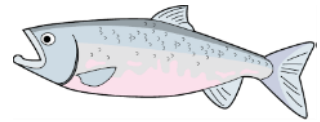
今日のおやつは和風スパゲティーです。和風とは、日本を感じさせるものを表します。

今日は、イタリア料理のスパゲティーを、日本風にアレンジしました。豚肉、玉葱、人参、小松菜を炒め、バターで和えたスパゲティーと混ぜ、醤油で味をつけて、お皿に盛りつけて、のりをかけました。醤油は日本料理でよく使う調味料の1つです。バター、醤油、のりの風味はいかがですか。

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 さかな ふうみや さらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の風味焼き、かぼちやのサラダ、みそ汁、果物です。

さかな ふうみや しょうが しる しょうゆ あ
「魚の風味焼き」は、生姜をおろした汁と醤油、みりんを合わせたたれに付け込んだ
さかな なまさけ はくりきこ や りょうり なかま いそ
魚(生鮭)に薄力粉とおあのりをつけて焼いた料理です。あおのりはのりの仲間で磯の
かお かお ふうみ さかな
いい香りがします。たれとのりの香り(風味)で魚をおいしくしています。
あじ た
味わって食べてくださいね。



きょう きゅうにゅう あ ぱん あ ぱん ほそなが こっぺぱん あぶら あ
今日のおやつは牛乳、揚げパンです。揚げパンは、細長いコッペパンを油で揚げて
さとう つく かた ぱん た くふう
砂糖をまぶして作りました。もともとは、堅くなったパンでもおいしく食べられるように工夫
をされてできたパンです。外はサクサク、中はふわふわです。