

きゅうしょくしつからおたより 7月1・15・29日

きょう きゅうしょく さかな て や ませどあんさらだ しる くだもの
今日の給食は魚の照り焼き、マセドアンサラダ、みそ汁、果物です。

ませどあんさらだ ませどあん ぶんすご め いみ
マセドアンサラダの「マセドアン」は、フランス語で「さいの目」という意味で

す。じゃがいも・きゅうり にんじん さいころ かくぎ やさい
ジャガイモ・胡瓜・人参をサイコロのように角切りにした野菜が

ころころ いろ さらだ
コロコロと3つの色で、とてもかわいいサラダです。

にち にち こ
15日・29日のおやつは、とうもろこし、きな粉のおにぎりです。

とうもろこしは、なつ 夏のみぶしいおひさまのもと そだ やさい
とうもろこしは、夏のまぶしいおひさまの下で育った野菜

です。あま 甘くてとてもおいしいですよ。

あじ た 味わって食べてくださいね。



「きな粉のおにぎり」は、きゅうしょく 給食では初めてつく

おにぎりです。

おにぎりのまわりについているきな粉は、こ 大豆をなべ 鍋に入れてひ 火にかけて

から、こま 細かくしただいず 大豆のこなです。だいず 大豆には、みんなのからだ 身体をつくるえいよう

があります。

きょう 今日、きょう 今日、きな粉にさとう 砂糖とすこ 少しかだけしお 塩をま 混ぜました。

きな粉のにおい 香りをたの 楽しんでた 食べてくださいね。

きゅうしょくしつからおたより 7月2・16日 がつ にち

きょう きゅうしょく ちきんかれー こーるすろーさらだ すーぷ。くだもの
今日の給食はチキンカレー・コールスローサラダ・スープ・果物です。

こーるすろーさらだ こーるすろー
コールスローサラダの「コールスロー」とは、

きやべつ やさい ほそき つくさらだ
キャベツなどの入れる野菜を細く切って作るサラダ

きゅうしょく きやべつ きゅうり
のことです。給食では、キャベツのほかに胡瓜や

にんじん はい
人参も入っています。

あまみ しゃきしゃき きやべつ
甘味たっぷりのシャキシャキしたキャベツがとても

おいしいですよ。



きょう こめこ ここあまふいん
今日のおやつは、米粉のココアマフィンです。

こめこ こめさらさら こな
米粉はお米をサラサラの粉にしたものです。

きょう ちょうりし こめこ べーきんぐぱうだー こーんすたーち
今日は調理士さんが、米粉、ベーキングパウダー、コーンスターチ、

さとう ここあ あぶら とうにゅう ま まふいん つく
砂糖、ココア、油、豆乳をよく混ぜてマフィンを作りました。

あま あじ た
ふわっとして甘くておいしいですよ。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}7月^{にち}17・31日

きょう 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 とまと なつ いちばん やさい
トマトジャムのトマトは夏が一番おいしい野菜です。

き 切ってそのまま食べるトマトもおいしいですが、

きょう 今日、砂糖とレモン汁と一緒に煮詰めてジャムに

しました。

ぽてっとして味がまろやかになり、パンにぬりました。

いつものトマトと違う食べ方はいかがですか。

よく味わって食べてくださいね。



きゅうしょくしつからおたより 7月6日・20日

きょう きゅうしょく はいがばん かれーしちゅー はりはりさらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン・カレーシチュー・ハリハリサラダ・果物です。

はり はり さらだ きりほしだいこん はい さらだ
ハリハリサラダは切干大根が入ったサラダです。

きりほしだいこん ほそ き だいこん ほ かわ きょう みず
切干大根は、細く切った大根を干して乾かしたものです。今日は、水

もど ゆ きゅうり にんじん あぶら す
で戻してやわらかくしてから茹でて、胡瓜・人参とあわせて、油・酢・

さとう しょうゆ つく どれっしんぐ ま
砂糖・醤油で作ったドレッシングをかけて混ぜました。

か おと
噛むとぱりぱりと音がしますか？

よ か た
良く噛んで食べてくださいね。



きょう ぎゅうにゅう
今日のおやつは牛乳・かじきのそぼろおにぎりです。

さかな や
かじきのそぼろおにぎりは、魚のかじきまぐろを焼いたりゆでたりして、

こま さとう しょうゆ あまから に ま
細かくほぐしたものを、砂糖や醤油で甘辛く煮て、ごはん(ごはんに)混ぜて

おにぎりにしました。

さかな あじ あじ た
魚のそぼろの味はどうですか？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 7月7日 がつ にち

きょう きゅうしょく たなばた とりにく て や さらだ
今日の給食は、七夕ちらし・鶏肉の照り焼き・サラダ・

あま がわす ー ぶ、くだもの
天の川スープ・果物です。

がつ にち たなばた たなばた ねん ど そら あま がわ
7月7日は七夕ですね。七夕は1年に1度、空の天の川で

おりひめ ひこぼし あ にち ささ お かみ
織姫と彦星が会える日です。みんなは、笹に折り紙で

かざ つ いつ いろ たんざく ねが ごと か
飾り付けをしたり、5つの色の短冊に願い事を書いたりしましたか？

きょう きゅうしょく ほし かざ はい
今日は、給食に星を飾りました。どこに入っているかな？

たなばた あつ とき た す さとう
七夕ちらしは暑い時でもおいしく食べられるように、ごはんには酢・砂糖・

しお ま めし つ な きゅうり にんじん こーん ま
塩を混ぜてすし飯にして、ツナと胡瓜、人参、コーンを混ぜました。

す ー ぶ なか あま かわ おくら ほし
スープの中には、天の川のかわりにそうめんとおクラの星を入れまし

た。こんや そら ほし み
た。今夜、空にたくさんの星が見られるといいですね。

きょう ぜりー かし
今日のおやつは、きらきらゼリー・菓子です。

ぜりー おれんじじゅーす じゅーす かんてん
きらきらゼリーはオレンジジュースとりんごジュースをそれぞれ寒天という

うみ かい つか かた ぜりー つく ふた いろ ぜりー ちい
海にある海そうを使って固めてゼリーを作り、2つの色のゼリーを小さく

き さら も ほし きらきらひか み
切って、お皿に盛りつけました。星のようにキラキラ光って見えるかな？

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おたより 7月21日

今日の給食は、サマーうどん・南瓜の煮物・果物です。

「サマー」は英語で「夏」の意味です。暑い季節は冷たいうどんが食べ
たくなりますね。

夏にとれる胡瓜やトマトはとてもおいしいです。今日は、うどんに胡瓜や
トマト、味付けした鶏肉や油揚げをのせて、冷ましたつゆをかけまし
た。暑い夏も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 7月8・22日

今日の給食はごはん、魚の西京焼き、野菜炒め、すまし汁、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
と合せて、おいしいですよ。

すまし汁の具は冬瓜とチンゲン菜です。冬瓜はみんなの顔より大きく、
ラグビーボールのような形をした野菜です。見た目はちょっとすいかに
似ているけれど、切ってみると中は真っ白です。

煮物にしたり、汁物に入れて食べます。

夏にできる野菜ですが、冬まで長持ちするので「冬瓜」という
名前がついています。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おたより がつ にち 7月9日

きょう きゅうしょく とりにく おにおんそーす とまとさらだ、 しる
今日の給食はごはん、鶏肉のオニオンソース、トマトサラダ、みそ汁

くだもの
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
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、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。

よく味わって食べて下さいね。



きょう じゃーじゃーめん
今日のおやつは、ジャージャー麺です。

じゃーじゃーめん にほん くに ちゅうごく りょうり ひきにく こま
ジャージャー麺は、日本のとなりの国、中国の料理で、挽肉と細かく

き やさい みそ いた つく にくみそ めん うえ りょうり
切った野菜を味噌で炒めて作った肉味噌を、麺の上のにのせた料理です。

「ジャージャー」は「肉味噌」のことです。本当は辛い味噌を使いますが、

きょう た すこ あま あじつ
今日はみんなが食べやすいように少し甘い味付けにしました。

ぶたひきにく ながねぎ にんじん いた さとう みそ さけ あじつ にくみそ きゅうり
豚挽肉・長葱・人参を炒めて、砂糖・味噌・酒で味付けした肉味噌と胡瓜、

めん ま あ た
麺をよく混ぜ合わせて、食べてくださいね。

きゅうしょくしつからおたより 7月10日 がつ にち

今日の給食は、ごはん・麻婆なす・粉吹芋・スープ・果物です。

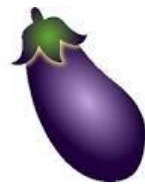
麻婆なすのなすは、夏がいちばんおいしい野菜です。油で調理する

と、皮の色やおいしさを閉じ込める事ができます。今日は調理士さん

が、生姜、にんにく、長葱を油で炒めてから、豚挽肉、

人参となすを入れて炒め、味噌・醤油で味を付けました。

ごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。



きゅうしょくしつからおたより 7月13・27日 がつ にち

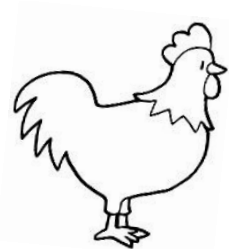
今日のおやつは、牛乳・鶏飯風おにぎりです。

鶏飯風おにぎりは、炊いたごはんに、みりん・塩・醤油で味付けをした

鶏挽肉と人参を混ぜておにぎりにしました。

ごはんにあまからあじにくやさいのおいしさが

広がっておいしいです。



きゅうしょくしつからおたより 7月14・28日 がつ にち

きょう きゅうしょく
今日の給食は、ごはん・紅焼豆腐・ちんげんさい あえものとわかめの和え物・

すーぷ くだもの
スープ・果物です。

こうしょうどうふ にほん となり くに ちゅうごく りょうり こうしょう こう あか
紅焼豆腐は、日本の隣の国、中国の料理です。紅焼の「紅」は赤い

いろ しょう いた に い み
色、「焼」は炒めて煮るという意味です。

きゅうしょく とうふ ぶたひきにく みそ けちやつぷ
給食では豆腐と豚挽肉を味噌やケチャップな

ちょうみりょう に こ つく
どの調味料で煮込んで作りました。

まーぼーどうふ いろ あじ
みんなが好きな麻婆豆腐と色や味が

ちが あじ
違いますね。どんな味がするかな？

