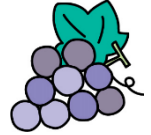


きゅうしょくしつからのおたより 9月1・15・29日

今日の給食は、あんかけ焼きそば、南瓜の煮物、スープ、果物です。

あんかけ焼きそばの“あん”は、大きな鍋で豚肉、玉葱、人参、ピーマン、白菜、もやし、なるとを炒めて、醤油や砂糖で味をつけ、くつくつと煮てから片栗粉でとろみをつけました。オープンで焼いたり、中華鍋で炒めた中華麺の上にとろ~っとかけてあるので、麺とからめながらおいしく食べてくださいね。



(15・29日)今日のおやつは、牛乳、ぶどう羹、菓子です。

ぶどう羹は、手作りのぶどうジュースに粉寒天を入れて、煮て溶かし、冷蔵庫で冷やしかためて作りしました。手作りのぶどうジュースは、ベリーA (またはキャンベル) という種類のぶどうを使って作ります。ぶどうを鍋で煮ると、きれいな紫色のジュースができます。また、寒天は「天草」という海藻から作られていて、鍋で煮ると溶けてなくなり、冷やすと固まる不思議な海藻です。プルプルとしておいしいですよ。ぶどうの味を味わってくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月2・16・30日

今日の給食は、ごはん、魚のオニオンソース、磯和え、みそ汁、果物です。

魚のオニオンソースは、生鮭に小麦粉をつけてオープンで焼き、玉葱をよく炒めて作ったソースを上からかけました。玉葱は、時間をかけて炒めることで甘味がでてくる野菜です。今日のオニオンソースは、酢、醤油、そして少しだけ砂糖を入れて作りしました。玉葱の甘味も味わいながら食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、米粉のほうれん草ケーキです。

米粉はお米をサラサラの粉にしたものです。今日は調理士さんが米粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、牛乳、茹でたほうれん草をよく混ぜてきれいな色のケーキを作りました。ふわっとして甘くておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより 9月3・17日

きょう 今日のおやつは、うめみそおにぎりです。

うめみそおにぎりは、長葱、梅干しを油で炒めて味噌で味をつけたものを、ごはんまと混ぜておにぎりにしました。梅干しの酸っぱい味は、疲れた体や胃を元気にしてくれる力ちからがあります。おいしく食べて、まだまだつづく暑い日も元気に過ごしてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月7日



きょう 今日の給食は、ツナサンド、野菜サンド(ほうれん草)、じゃが芋のカントリースープ、くだもの果物です。

給食のサンドイッチは久しぶりですね。今日はツナと、茹でて細かく切ったほうれん草を、それぞれマヨネーズで和えて食パンに挟みました。耳までおいしい食パンと一緒に食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月8日



きょう 今日の給食は、まいたけ炊き込みごはん、豆腐の野菜あん、土佐和え、スープ、くだもの果物です。

炊き込みごはんに入っている「まいたけ」は、きのこの仲間、秋が一番おいしくなります。花びらのように、傘がひらひら舞って見えることから「舞茸」という名前がつけました。今日はまいたけと鶏挽肉に味をつけて、ごはんまに混ぜました。まいたけのよい香りがしますよ。

きょう 今日のおやつは、牛乳、チーズオニオンブレッドです。

「ブレッド」とは「パン」という意味で、今日は炒めた玉葱とベーコンをチーズと一緒に、ほんのりと甘い生地に混ぜて焼きました。調理士さんが焼いた手作りのパンです。よい香りがしますか。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 9月9・23日



きょう きゅうしょく さかな きっか や きりぼしだいこん にももの
今日の給食は、ごはん、魚の菊花焼き、切干大根の煮物、
みそ汁、果物です。

さかな きっか や きっか あき さ きいろ しろいろ きく はな み
魚の菊花焼きの「菊花」とは、秋に咲く黄色や白色の「菊の花」のことです。見たことは
ありますか？

きょう きく はな み たまご いっしょ まよねーず
今日は、その菊の花に見えるように、ふわふわの卵をえのきたけと一緒にマヨネーズ
あじ つ さかな なまさけ おーぶん や
で味を付けて、魚(生鮭)にのせてオーブンで焼きました。

にち きょう
(9日)今日のおやつは、にゅうめんです。

にゅうめんは、そうめんを温かい汁に入れて食べる、奈良県で生まれた料理です。
そうめんはその昔(奈良時代)、中国から作り方が伝わり、日本でも食べるようになりまし
た。今日は、醤油で味付けした温かいだし汁に、豚肉、人参を入れて、胡瓜をそえまし
た。ツルツルっとおいしく食べてくださいね。

にち きょう にしょく あずき こ
(23日)今日のおやつは、二色おはぎ(小豆、きな粉)です。

おはぎには、あんこがついていますね。それが秋に咲く「萩」という花に似ているので「お
はぎ」という名前がつきました。おはぎはお彼岸に食べるお餅です。

お彼岸は皆様のご先祖様におはぎをお供えて、「いつも見守ってくれてありがとうご
ざいます」と感謝をしてお墓参りをする日です。あんこに使われる小豆には、昔から悪い
ものを追い払う力があるといわれています。今日は調理士さんがじっくり煮て作ってくれた
あんこと、きな粉の二種類にしました。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 9月10・24日

きょう 今日のおやつは、ぎゅうにゅう 牛乳、だいがくいも 大学芋です。

だいがくいも 大学芋は、いも さつまいも、あぶら 油であげて、あま 甘いたれをからめたものです。だいがくせい 大学生のお兄さん、おねえ 姉さんたちがだいす 大好きだったことから、だいがくいも 大学芋というなまえ 名前がつけました。そと 外はかりかり、中はほくほく ホクホクしておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより 9月11・25日

きょう 今日のご給食は、きゅうしょく 給食、さかな 魚のかばやしきふう 蒲焼風、さんしよくあ 三色和え、じる ずまし汁、くだもの 果物です。

さかな 魚の蒲焼風は、さかな 魚(かじき)に、はくりきこ 薄力粉と、かたくりこ 片栗粉をまじ 混ぜたこな 粉をつけて、あぶら 油であげ、さとう 砂糖としょうゆ 醤油などでつく 作ったあまから 甘辛いたれにからめました。ひとくち た 一口食べると、つづ 続いてごはんが食べたくなる味です。さかな 魚だけでなく、さんしよくあ 三色和え、じる ずまし汁も食べてくださいね。