

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月1・15日 にち

今日の給食は、ごはん、豆腐とれんこんのつくね、サラダ、みそ汁、果物です。
つくねは、ハンバーグと同じように挽肉をこねて作ります。今日は鶏挽肉をこねて、豆腐、れんこん、長葱、パン粉を混ぜ、丸めてオーブンで焼きました。

れんこんは、根菜といい、大根や人参と同じ土の中に「もぐる野菜」ですが、れんこんは、泥水のなかにもぐって大きくなりました。秋から冬にかけていちばんおいしいです。

つくねを食べると、口の中で「シャキシャキ」と音がするかな？よくかんで味わってくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月2・16日 にち

今日のおやつは、牛乳、じゃこおやきです。

じゃこはちりめんじゃこといい、煮干しにもなるいわしの赤ちゃんです。とても小さいですが、骨を育てる栄養のカルシウムがたくさんはっています。

今日は、じゃことチーズとあおのりをごはんに混ぜて、丸めて焼きました。

じゃこあおのりの良い香りがしませんか？

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月3・17日 にち

きょう 今日のおやつは、ぎゅうにゅう ぎょうざむ ばん 牛乳、餃子蒸しパンです。

ぎょうざむ ばん は、ばん ざいりょう むぎ こむぎこ べーきんぐばうだーと 餃子蒸しパンは、パンの材料になる麦からできる小麦粉とベーキングパウダーと
かわ ふく こな つか ぎょうざ かわ きじ つく ぎょうざ いう皮が膨らむ粉を使って、餃子の皮のような生地を作り、餃子のあんを1つ1つ
つつ む ぎょうざ なか かお つよ やさい ぎょうざ あじ 包んで蒸しました。餃子のあんの中の「にら」は、香りの強い野菜ですが、餃子の味
ちょうり 美味しくします。調理さんが「おいしくたべてもらえますように」と心 こころ をこめて つく 作っ
くれました。「いただきます」のあいさつをして 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 12月4・18日 にち

きょう きゅうしょく 今日の給食は、ゆかりごはん、ぶり大根、あ ごま和え、みる くだもの みそ汁、果物です。

だいいん とやまけん りょうり だいいん いっしょ しょうゆ さとう ちょうみりょう ぶり大根は、富山県の料理で、ぶりと大根と一緒に醤油、砂糖などの調味料
つか ことことに を使ってコトコト煮ました。

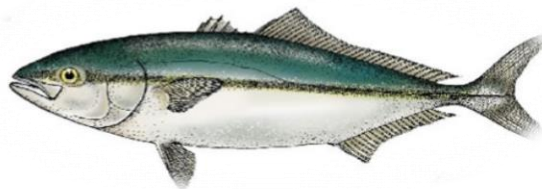
「ぶり」という さかな 魚は日本の海を泳いで回っています。夏は北の方へ、冬になると
みなみ 南の方へ泳いで動いてきます。冬は「ぶり」のおいしくなる季節で、えいよう 栄養もたくさん
あります。

さかな 魚には かんが 考える力や おぼ 覚える力をつけてくれる えいよう 栄養があると い 言われています。 さかな 魚
をいっぱい た 食べるといろいろ おぼ 覚えることが でき 出来そうですね。

さかな 魚には ほね 骨がありますが、た 食べる前によく み 見て と 取ってください。もしも、ほね 骨があつて
も、くち そっとお口から だ 出せば だいじょうぶ 大丈夫です。

きょう 今日 にもの は煮物にしましたが、「ぶり」は て 照り焼きにしても や おいしいです。

うち お家でも た 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 がつ 12月7・21日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん ろーるきゃべつ かぼちゃ ぐらっせ くだもの
今日の給食は、胚芽パン、ロールキャベツ、南瓜のグラッセ、果物です。

ろーるきゃべつ ぶたひきにく たまねぎ ばんこ ま つく にくだんご
ロールキャベツは豚挽肉に玉葱、パン粉などをよく混ぜて作った肉団子を

きゃべつ ひと ひと ていねい つつ こんそめすーぷ にこ
キャベツで一つ一つ丁寧に包み、コンソメスープで煮込みました。

きゃべつ はるきゃべつ ふゆきゃべつ はるきゃべつ さらだ
キャベツは春キャベツと冬キャベツがあります。春キャベツはサラダでおいしく、

ふゆきゃべつ にこ りょうり なが じかんにこ ろーるきゃべつ
冬キャベツは、煮込み料理にぴったりです。長い時間煮込んだロールキャベツと

いっしょ ぶろっこりー た
一緒にブロッコリーも食べてくださいね。



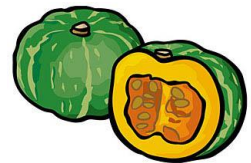
かぼちゃ ぐらっせ かぼちゃ がいこく ぎょうじ はろういん かざ
南瓜のグラッセの南瓜は、外国の行事のハロウインの飾りにもなりますが、
にほん がつ ぎょうじ とうじ た やさい
日本の12月の行事、「冬至」に食べる野菜です。

とうじ かぼちゃ た かぜ い かぼちゃ きいろ
冬至に南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。南瓜の黄色いところ

には、《病気になるにくい身体》にしてくれるカロテンという栄養がたくさん入っています。

かぼちゃ なつ ふゆ た げんき やさい
南瓜は夏にとれますが、冬までおいしく食べられるくらい元気な野菜です。

かぼちゃ た さむ ふゆ げんき す
かぼちゃを食べて寒い冬を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 12月8・22日 にち

きょう 今日のおやつは、だまこ汁です。

だまこ汁は秋田県の料理です。「だまこ」とは、「ごはんを潰して小さく丸めたも

の」です。ごはんには、片栗粉と塩を混ぜて押しつぶして、小さく丸めます。

丸めた「だまこ」を豚肉、ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ、万能葱の入ったおつ

ゆに加えて煮ます。冬はとても寒い秋田県の料理、具たくさんのだまこ汁をよく味

わって食べてくださいね。身体が温かくなりますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月9・23日 にち

今日の給食は、ごはん、魚の野菜あんかけ、五目煮豆、すまし汁、果物です。
焼いたかじきに、玉葱と人参とピーマンを炒めて、味付けしたものに、じゃがいも
で作った「片栗粉」という粉をお水で溶いて、トロトロにした野菜あんをかけました。
ピーマンは炒めると苦い味はやわらぎます。あたたかいうちに召し上がれ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月10・24日 にち

今日のおやつは、里芋のおにぎりです。
里芋は、秋から冬にかけておいしい芋です。昔々に隣の中国という国からやって
きました。昔から、東北地方では、秋にお米や野菜がたくさんとれた年には、「芋
煮会」と言って、里芋や大根や人参や葱を煮て、お祝いしてきました。
今日は、サイコロみたいに切った里芋をお米と一緒に炊きました。熱々の炊き立
てを調理さんが握ってくれましたよ。おにぎりは両手で持って食べるのが食事の
マナーです。一口ずつよく噛んで、味わってくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月11・25日 にち

きょう 今日のおやつは、牛乳、キャラメルりんごトーストです。

「キャラメルりんご」は、りんごを薄く切って、水と一緒に鍋でコトコト煮ます。別の鍋で砂糖を少しだけこがして「キャラメル」を作り、煮たりんごとバターをまぜ合わせて食パンの上へのせ、オーブンで焼きました。

「りんごは、1日1個で医者いらず」と言われるほど、元気な身体を作ってくれる栄養があります。そして、赤や黄色や黄緑と、いろいろな色のりんごがあります。

お買い物にいったときにどんな色があるか、探してみてください。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月14日 にち

今日のおやつは、牛乳、こぎつねおにぎりです。

いなり寿司と同じ味付けをした油揚げを小さく切って、ごはんに合わせておにぎりにしました。ほんのり甘いおにぎりです。きつねが好きな油揚げをいれたので、「こぎつねおにぎり」と名前をつけました。かわいいでしょう？

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月28日 にち

きょう きゅうしょく めきしかんらいす いも に すーぶくだもの
今日の給食は、メキシカンライス、さつまいものつや煮、スープ、果物です。

めきしかんらいす めきしかん めきしこふうりょうり いみ
メキシカンライスの「メキシカン」は、メキシコ風料理という意味です。

めきしこ あめりか ちか くに かれー こな はい すこ
メキシコは、アメリカの近くにある国です。カレーの粉が入っているので、少し
ピリッとして、よい香りがしておいしそうですよ。

あつ めきしこ かれー かお た
暑いメキシコでも、カレーのよい香りで食べたくなるのかもしれませんがね。