

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 5月2日



きょう きゅうしょく さかな ぐらたんふう きりぼしだいこん さらだ とまと  
今日の給食は、ごはん、魚のグラタン風、切干大根のサラダ、トマト、

しる くだもの さかな ぐらたんふう さかな かれーあじ  
みそ汁、果物です。魚のグラタン風は、かじきまぐろという魚とカレー味の

たまねぎ まよねーず ま こなちーず ぱせり おーぶん  
玉葱とじゃがいもをマヨネーズで混ぜて、粉チーズとパセリをかけてオーブンで

かりっや さくっ あじ  
カリッと焼きました。サクッとされていておいしいです。味わってみてください。

きりぼしだいこん さらだ きりぼしだいこん ほそき だいこん そと ほ かわ  
切干大根のサラダの「切干大根」は、細く切った大根を外で干してよく乾かしたも

のです。お腹の調子を整えてくれる栄養があります。切干大根は冬においしい大根

よりも硬いので、よく噛んで食べてくださいね。よく噛むと、切干大根が甘くなっ

てきますよ。おいしく食べてくださいね。



きょう  
今日のおやつはちまき風おにぎりです。

がつ にち ひ ひ おとこ こ せいちょう いわ ひ  
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

た ひ たんご せつく たんご つき うま  
食べます。こどもの日を「端午の節句」ともいいます。端午とは、月のはじめの午の

ひ いみ がつ にち まいつき ごがつ じゅうにし なか うま  
日という意味で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

つき たんご ご にち ご つう たんご がつ にち  
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、端午は5月5日

になりました。

きょう た こめ ごめ すこ た た あじつ  
今日はみなさんに食べやすいように、米にもち米を少し足して炊き、味付けした、

にんじん とりひきにく ま あぶら かお よ  
たけのこと人参、鶏挽肉を混ぜておにぎりにしました。ごま油の香りがとても良い

ちょうりし げんき す おも つく  
ですよ。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こめて作りました。

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 5月8、にち 22日

今日の給食きょう きゅうしょくは、ごはん、豆腐の五目あんとうふ ごもく、お浸しひた、みそ汁しる、果物くだものです。

豆腐の五目あんの「五目」とは、いろいろな食べ物を、味や色、栄養バランスを考えて

選んだものです。五目には「たぐさんの」という意味があるので、5種類より多いこ

ともあります。今日の五目は、豆腐、豚肉、人参、玉葱、えのきたけ、絹さやです。

わかるかな？ よく噛んで食べましょう。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 5月9、にち 23日

今日の給食きょう きゅうしょくはごはん、魚の香味焼きさかな こうみ や、煮物にももの、みそ汁しる、果物くだものです。

「魚の香味焼き」は鮭という魚を生姜と葱のみじん切りを入れた醤油味のたれに

付け込んでから焼きました。香味焼きとは、香味野菜を使った調理方法です。香味

野菜とは、良い香りと風味をもつ野菜のことです。今日の香味野菜は、生姜と葱です。

どんな香りがするかな？ ごはんとよく合うので、味わってくださいね。



今日のおやつは牛乳ぎゅうにゅう、きな粉クリームパンこくりーむぱんです。

きな粉クリームに使われている豆乳とうにゅうは、水分をたっぷりすった大豆を、すりつぶし

たものを煮てこしたのみものです。大豆の香りと味がします。そして、きな粉も

大豆から作られています。今日は大豆がたっぷり使われているおやつですね。

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10、にち 24日

きょう 今日のおやつは牛乳、味噌蒸しパンです。



味噌蒸しパンは、名前の通りみそ汁に使う味噌を使った蒸しパンです。味噌は納豆

や豆腐と同じで、大豆からできています。大豆は畑お肉とも呼ばれていて、みんな

の体をつく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 5月11日、にち 25日

きょう 今日のおやつは、ハムサンド、野菜サンド(小松菜)、ポテトとキャベツのスープ、

くだもの果物です。ポテトとキャベツのスープには、鶏肉・玉葱・じゃがいも・キャベツ・

とうもろこし・グリーンピースが入っています。玉葱・じゃがいも・キャベツ・

グリーンピースは旬の野菜です。「旬」とは、食べ物が一番おいしい時期のことです。

食べ物によって「旬」の時期は違いますから、春においしい食べ物や冬においしい

食べ物があります。春においしい果物は？ 「旬」の食べ物を食べて、たくさん体

を動かしましょう。どうぞ召し上がれ。



きょう 今日のおやつはいなり寿司です。

いなり寿司は、甘く煮た油揚げの中によく混ぜた酢、砂糖、塩でごはんに味を付け

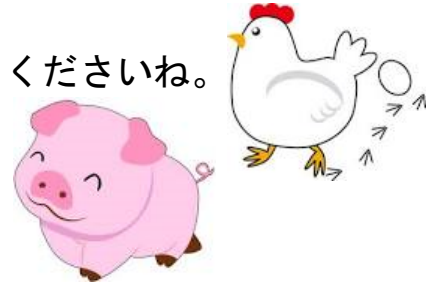
た「すし飯」を詰めたお寿司です。

あまから 甘い味が油揚げによくしみていておいしいですよ。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 <sup>がつ</sup>5月12、<sup>にち</sup>26日

今日の給食はなかよし丼、サラダ、みそ汁です。

なかよし丼は、豚肉と玉葱をだし汁、醤油、砂糖などの調味料で煮て、卵でとじたものを、ごはんの上のせた料理です。豚肉と、鶏の卵がなかよくのっているで、「なかよし丼」という名前をつけました。おいしく食べてくださいね。



(12日) 今日のおやつは牛乳、果物、お麩ラスクです。

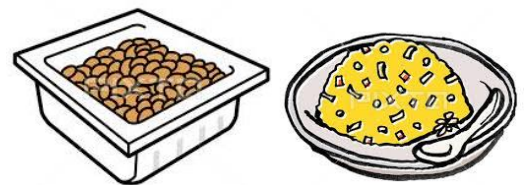
お麩ラスクは、うず巻き模様のお麩のまわりに溶かしたマーガリンをつけて、砂糖をまぶして焼いて作ります。甘くてサクツとしていておいしいですよ。召し上がれ♪

# きゅうしょくしつからのおたより <sup>がつ</sup>5月15、<sup>にち</sup>29日

今日の給食は肉みそうどん、じゃがいものツナ煮、トマト、果物です。

肉みそうどんは、ゆでたうどんの上に鶏のひき肉と玉葱、生姜を砂糖、味噌、醤油で味付けをした「肉みそ」をかけて、ゆでたもやしと胡瓜ものせました。

胡瓜の緑色がきれいですね。肉みそとうどんと一緒に食べてくださいね。



今日きょうのおやつは、牛乳、納豆チャーハンです。

「納豆」は大豆を発酵させて作ります。今日は小さく切った人参と長葱、鶏挽肉、挽き割り納豆を炒めて、酒、塩、醤油で味をつけてごはん混ぜました。納豆は炒めても栄養はそのままでおいしいので、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 <sup>がつ</sup>5月16、<sup>にち</sup>30日

きょう 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 空豆は畑で育ち、さやが空に向かって伸びるので、空豆という名前がつきました。

<sup>がつ</sup>5月～<sup>がつ</sup>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

きれいな<sup>みどりいろ</sup>緑色をしていて、<sup>まめ おお</sup>豆が大きいものです。<sup>かた</sup>硬いさやの中には、ふわふわした

やわらかい<sup>わた</sup>綿のような<sup>べっど</sup>ベッドがあり、その中で<sup>なか まめ おお</sup>豆が大きく育ちます。今日は<sup>きょう</sup>塩を少し

<sup>い</sup>入れた<sup>ゆ ゆ</sup>お湯で<sup>あじ</sup>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 <sup>がつ</sup>5月17、<sup>にち</sup>31日

きょう きゅうしょく たんどりーちきん わふうさらだ しる くだもの  
今日の給食はごはん、タンドリーチキン、和風サラダ、みそ汁、果物です。

たんどりーちきん いんど くに りょうり とりにく くし たんどーる  
タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉を串にさして、タンドールという

かま や たんどりーちきん よ  
窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

ほいくえん かれーこ しお よーぐると けちやっぷ、しょうが しる あ  
保育園では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせた

たれに鶏肉を漬け込んで、オーブンで焼きました。カレーの味がしておいしいですよ。

どうぞ召し上がれ♪



きょう ぎゅうにゅう まーぶるけーき  
今日のおやつは、牛乳、マーブルケーキです。

まーぶるけーき まーぶる にほんご だいらせき いみ けーき つく  
マーブルケーキのマーブルは、日本語で「大理石」という意味です。ケーキを作ると

きに、ココアの入った黒っぽい生地と何もはっていない白っぽい生地を軽く

ま まよう だいらせき もよう に まーぶるけーき  
混ぜたときにできる模様が、大理石の模様に似ていることから、マーブルケーキとい

なまえ  
う名前になりました。

白と黒の模様がきれいにできるように、調理士さんたちが心こころをこめて作りつくました。

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のおたより がつ 5月18日 にち

今日の給食はミルクパン、豆腐入りホワイトシチュー、サラダ、果物です。

牛乳を使って作ったホワイトシチューの中には、豆腐と鶏肉、玉葱、人参、じゃが

いもが入っています。豆腐は大豆からできています。大豆の仲間他にも枝豆、納豆、

醤油や味噌など、みんながよく知っている食べ物がたくさんありますね。

大豆はいろいろな食べ物に変身して、給食でも使われています。

今日のおやつはうめツナおにぎりです。

うめツナおにぎりは梅干と玉葱、ツナを油で炒めて味噌で味をつけたものをごはん

に混ぜておにぎりにしました。梅干だけだと酸っぱいけれど、今日のおにぎりは

食べやすくなっていますよ。味わって食べてくださいね。