

きゅうしょくしつからのおたより 11月1日 がつ にち

きょう 今日のおやつは、いがぐり坊やです。

あき くり 秋は栗がおいしい季節です。みんなはとげの皮をかぶった

くり み 栗を見たことがあるかな？

くり み たいせつ まも 栗の実を大切に守っているとげは「いが」といい、

いががついたままの栗を「いがぐり」といいます。

いがぐり坊やは、そんな「いがぐり」にそっくりなおやつです。

なか あま いも はい 中には甘いさつま芋のあんが入っていて、まわりには短く折ったそうめんを

あぶら あ つけて油で揚げました。まわりのそうめんがチクチクするよ。どうぞ召し上がれ。



きゅうしょくしつからのおたより 11月2・16・30日 がつ にち

きょう 今日のおやつは里芋のおにぎりです。

さといも あき ふゆ 里芋は秋から冬にかけておいしい芋です。外の皮は黒いけれど、皮をむくと

ましろ 真っ白でぬるぬるとしてあります。このぬるぬるは、からだによいぬるぬるでおなかの

ちょうし ととの 調子を整えたりしてくれます。今日はごはんと一緒に炊いておにぎりにしました。もち

もちとしているので、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 11月5・19日 がつ にち

きょう 今日のご給食は、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 「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。

ぶたにく たまねぎ あぶら いた すーぶ とまとけちやっぷ とまとびゅーれ そーす 豚肉と玉葱を油で炒めて、スープ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ソースなどで

にこ りょうり 煮込んだ料理です。みんなが好きな献立のひとつですね。ごはんと一緒によく

か た 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 11月6・20日

今日の給食は、麻婆豆腐、土佐和え、みそ汁、果物です。

麻婆豆腐は隣の国、中国の料理です。油で生姜とにんにくを炒めて、よい香りがしてきたら、長葱と豚挽肉と人参を入れて炒めて、豆腐を入れて崩れないように煮込みます。最後に醤油と味噌で味つけをして出来上がりです。本当はとても辛い料理ですが、給食ではみんながおいしく食べられる味つけにしています。

土佐和えは、鰹節を使った和え物のことです。高知県の『土佐』というところで鰹が沢山釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。鰹節は鰹を乾かして削ったものです。今日は、キャベツ、小松菜、人参を鰹節と醤油で和えました。鰹節のよい香りがする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 11月7・21日

今日の給食は、ごはん、鯖の味噌煮、和風サラダ、すまし汁、果物です。

鯖は背中が青いので青魚と呼ばれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしい魚です。今日は、みんなに美味しく食べてもらえるように味噌煮にしました。小さな骨に気をつけて、ご飯と一緒に美味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 11月8・22日 にち

今日の給食は、ごはん、鶏肉のマーマレード煮、お浸し、みそ汁、果物です。
鶏肉のマーマレード煮の『マーマレード』は、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮た
オレンジのジャムです。マーマレードジャムを入れて鶏肉を煮ると、やわらかくなります。
今日は玉葱と一緒に、にんにく、醤油、酒を入れて煮たので、さらにおいしくでき
ました。マーマレードの味はするかな？

今日のおやつは牛乳、ロッククッキーです。

「ロック」とは英語で岩という意味で、岩のようにごつごつした形のクッキーなの
で、この名前がつけました。中にはコーンフレークが入っているのでサクサクとしてお
いしいですよ。

今日は11月8日、「いい(11)歯(8)の日」です。みなさんの「いい歯」でよく噛ん
で食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月9日 にち

今日の給食は、ツナサンド、野菜サンド(人参)、ミネストラスープ、サラダ、果物
です。

ミネストラスープは「ミネストローネスープ」を簡単な言葉にしたものです。
「ミネストローネスープ」は「イタリア」という国の料理で「具がたくさん入ったスープ」
のことです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、
キャベツを煮ました。野菜とお肉からおいしい出汁がたくさんでています。マカロニも
入っているので、一緒に食べてくださいね。

今日のおやつは、だまこ汁です。

だまこ汁は秋田県でよく食べられている料理です。『だまこ』とは秋田県の言葉で
『お手玉』のことです。ごはんをつぶしてお手玉のような形に丸めて作ることからつ
いた名前です。今日は、豚肉とごぼう、人参、えのきたけ、長葱、油揚げと一緒に汁
ものにしました。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 11月12・26日

今日の給食はごはん、魚のマヨネーズ焼き、サラダ、塩ちゃんこ汁、果物です。

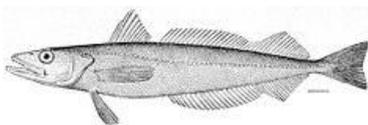
今日の魚は何かわかるかな？（答：メルルーサまたはホキ）

日本から遠い海の深いところに住んでいる白身の魚で、フライによく使われます。

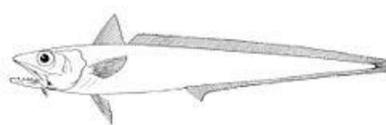
今日は、塩で下味をつけて、マヨネーズをつけてオーブンで焼き、パセリをふりました。味わって食べてくださいね。

塩ちゃんこ汁は鶏挽肉からできるおいしい出し汁に人参、白菜、豆腐、長葱を

入れて醤油と塩で味付けをしました。「ちゃんこ」とは、相撲部屋で、お相撲さんが作る手料理をいいます。具だくさんの野菜と出し汁の味が一緒になっておいしいですよ。



めるるーさ



ほき

今日のおやつは牛乳、焼きコロケットです。

小さく切った玉葱とツナを油で炒めて、茹でてつぶしたじゃが芋と合わせます。

それを食パンにのせ、パン粉、粉チーズをかけてオーブンで焼き、最後の仕上げにソースをかけました。まるでコロケットみたいに外はサクサク、中はフワフワですよ。

よくか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 11月13・27日

今日の給食は、肉うどん、さつま芋のレモン煮、果物です。

さつま芋は秋に、たくさんとれますね。みんなはさつま芋堀りをしたことがあるか

な？さつま芋は根っこの部分が太く大きくなったものです。さつま芋はスイートポテト、

大学芋、焼き芋、おまんじゅうなど、おやつにも使われますが、今日は、さつま芋に

砂糖とレモンを絞った汁を入れてコトコトおいしく煮ました。レモンの風味がします

か？味わって食べてくださいね。



きょう 今日のおやつは、青菜としらすのおにぎりです。

しらすはいわしなどの子どもで、丸ごと食べられます。みんなの骨を強くしてくれる栄養がたっぷり入っているんですよ。今日は青菜(小松菜)としらすと白ごまをごま油で炒めて、醤油で味付けをして、ご飯に混ぜて作りました。味わって食べてください。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月14・28日 にち

きょう 今日のご給食は、ごはん、魚の風味焼き、きんぴら、みそ汁、果物です。

きんぴらは、れんこん、ごぼう、人参、大根など根っこの野菜と、豚肉を炒めて醤油味で煮た料理です。さやいんげんの緑色もとてもきれいですね。根っこの野菜は冬が旬です。旬とは食べ物が一番おいしくて栄養もいっぱいのもので、旬のものを食べて風邪にまけない体をつくりましょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月15・29日 にち

きょう 今日のご給食は、ごはん、肉団子入り秋の野山煮、みそ汁、果物です。

肉団子入り秋の野山煮は鶏の挽肉を丸めて作った肉団子を油で揚げて、大根、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリーと一緒に煮ました。山は秋になると木の葉が赤や黄色になって、とてもきれいになりますね。そんな様子を表してみました。きのこ(しめじ)も入っているので、味わって食べてくださいね。



きょう 今日のおやつは牛乳、米粉のりんごケーキです。

今日のリんごケーキは、お米の粉(=米粉)を使って作りました。米粉は小麦粉よりもサラサラとしている白い粉です。小麦粉で作るケーキより少しもちもちしているので、よくかんで食べてくださいね。