

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月3日 にち

きょう 今日のおやつはじゃこおやきです。

しょうゆ あじ ちーず はん ま おーぶん
醤油で味つけしたちりめんじゃこと、とろけるチーズをご飯に混ぜて、オーブンで
や し あ あお ちーず ほね は しょうぶ
焼き、仕上げに青のりをふりました。ちりめんじゃこやチーズには、骨や歯を丈夫に
してくれるカルシウムがたくさん含まれています。よく噛んで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 12月4日 にち

きょう きゅうしょく とうふ ごもくにまめ しる くだもの
今日の給食はごはん、豆腐とれんこんのつくね、五目煮豆、みそ汁、果物です。

はん ばーぐ おな ひきにく こ つく
つくねはハンバーグと同じように挽肉を捏ねて作ります。

きょう とりひきにく こ とうふ ながねぎ みそ
今日は鶏挽肉を捏ねて、豆腐、れんこん、長葱、味噌、

ぱん こ ま まる おーぶん や
パン粉を混ぜ、丸めてオーブンで焼きました。

とうふ はい
豆腐が入っているからふわふわで、れんこんの

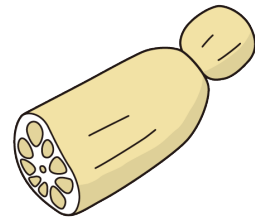
しゃきしゃき しょっかん おもしろ
シャキシャキとした食感が面白いですよ。

ごもくにまめ にんじん あぶら いた だいず くわ じる
五目煮豆は、人参とごぼうを油で炒めて、大豆とこんにやくを加えて、だし汁、
さとう しょうゆ にこ ごもくにまめ はい だいず はたけ にく
砂糖、醤油、みりんを煮込んだものです。五目煮豆に入っている大豆は「畑の肉」

い にく さかな おな えいよう からだ つく
と言われていて、肉や魚と同じ栄養があり、みんなの体を作るもとになります。

だいず とうふ なっとう しる みそ しょうゆ だいず
大豆からは豆腐や納豆ができます。みそ汁の味噌や醤油も大豆からできていま

だいず へんしん まめ
す。大豆はいろいろなものに変身するすごい豆ですね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月5日 にち

きょう きゅうしょく さかな けちやっ ぶいた に さらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚のケチャップ炒め煮、サラダ、みそ汁、果物です。

さかな けちやっ ぶいた に あたら めに ゆー さかな
魚のケチャップ炒め煮は、新しいメニューです！魚(かじき)にすりおろした

しょうが さけ したあじ かたくり こ おーぶん や たまねぎ にんじん
生姜、にんにく、酒で下味をつけ片栗粉をまぶしてオーブンで焼きます。玉葱、人参、

ぴーまん いた けちやっ ぶ そーす など ちょうみりょう に や さかな
ピーマンを炒めてケチャップ、ソース等の調味料で煮たところに、焼いた魚を

い あじ た
入れてまぜてできあがりです。どんな味がするか食べてみてくださいね。

きょう きゅうにゅう やさい ろーる
今日のおやつは牛乳、野菜ロールです。

やさい ろーる ぶたひきにく にんじん こまつな あぶら いた さとう しょうゆ あじ
野菜ロールは、豚挽肉と人参、小松菜を油で炒めて、砂糖、醤油で味をつけた
ぱん はさ やさい ひきにく あじ し ひとくち た
ものをパンに挟みました。野菜に挽肉の味が染みておいしいので、まずは一口食
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6・20日 にち

今日の給食はごはん、野菜入り卵焼き、大根の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

野菜入り卵焼きは、卵に炒めた野菜を加え、だし汁、砂糖、塩、醤油で味つけをして焼きました。野菜のおいしさが加わった卵焼きです。おいしく食べてくださいね。

大根の鶏そぼろ煮の大根は、冬になると甘みが増しておいしくなる野菜です。大根を軟らかくなるまで煮て、鶏挽肉、生姜汁、醤油、酒、砂糖で煮込み、片栗粉でとろみをつけました。大根に味がよく染みついておいしいですよ。



今日のおやつはひじきおにぎりです。

ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間で、海の中で育ちます。食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。今日は人参と一緒に醤油、塩、みりんで味付けをしてごはん混ぜておにぎりにしました。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月7・21日 にち

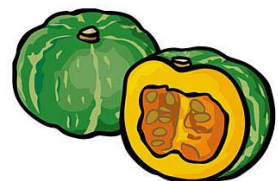
今日の給食は胚芽パン、ロールキャベツ、スープ、果物です。

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。キャベツは寒くなると、とても甘くなる野菜です。そして長い時間煮込むと、とろけておいしくなります。ロールキャベツと一緒にブロッコリーと人参も食べてくださいね。



21日:明日(22日)は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。これを「冬至」と言います。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていて、かぼちゃの黄色いところには、病気になりにくい体にしてくれる栄養がたくさん入っています。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬までおいしく食べられます。

今日のスープには、かぼちゃが入っています。おいしく食べて冬を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 **12月10日**

今日の給食はゆかりごはん、ぶり大根、お浸し、みそ汁、果物です。

ぶりは冬になると脂がのり、おいしくなる魚です。

ぶり大根は、ぶりと大根と一緒に醤油、砂糖などの調味料を

使ってコトコト煮た、富山県の料理です。今日は煮物にしましたが、ぶりは刺身や

焼魚にしてもおいしいです。お家でも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 **12月11・25日**

今日の給食は肉味噌スパゲティー、マセドアンサラダ、スープ、果物です。

肉味噌は、豚挽肉と野菜を炒めて砂糖、みりん、醤油、味噌で味をつけました。

しっかりと味がついているので、スパゲティーと一緒に食べるとおいしいですよ。

マセドアンサラダの「マセドアン」とはフランスという国の言葉で、「サイコロの形

に切った」という意味です。今日はじゃがいも、胡瓜、人参をサイコロの形に切って

茹で、ドレッシングで和えました。野菜がコロコロしているので、逃げないように上手

に食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、米粉のきなこケーキです。

米粉のきなこケーキは、お米からできた粉(=米粉)にきな粉、砂糖、豆乳、油な

どを混ぜて作ります。お米の甘みときな粉の味がして、おいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより **12月12・26日**

今日の給食はごはん、魚のポテト焼き、煮物、みそ汁、果物です。

魚のポテト焼きは魚(鮭)にマヨネーズを絡めて、じゃがいもを潰して乾燥させ

たマッシュポテトとパセリをつけて焼いたものです。マッシュポテトと魚(鮭)の相性

は抜群です。食べてみてくださいね。

煮物に入っている野菜はごぼう、人参、さといもです。この野菜を「根菜」といい、

土の中で成長する野菜のことです。よく噛んで食べると歯が丈夫になったり、お腹

の中の掃除をしてくれたりします。

今日のおやつは、牛乳、オレンジトーストです。

オレンジトーストは、卵、砂糖、オレンジジュースを混ぜたものに食パンをつけて

オーブンで焼きました。オレンジの香りがしておいしいそうですね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月13・27日 にち

今日の給食はごはん、鶏肉のねぎだれ煮、ごま和え、みそ汁、果物です。

鶏肉のねぎだれ煮は冬においしくなる長葱をたくさん使った料理です。油で生姜、鶏肉を炒め、長葱、砂糖、みりん、醤油、酢、酒、水を加えて煮ました。葱は体を温めて風邪を引きにくしてくれます。寒い冬でも外で元気に遊べるよう、おいしく食べてくださいね。

ごま和えは、白菜、ほうれん草、人参を軟らかく茹でて砂糖、醤油、白ごまで和えました。「和える」とは、混ぜ合わせるということです。ごまの良い香りがするかな？

きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月14・28日 にち

今日の給食はチキンライス、コーン入りサラダ、スープ、果物です。

チキンライスは、日本で生まれた料理です。玉葱、鶏肉を炒めて、ごはんバターを混ぜたバターライスとグリーンピースを混ぜ、ケチャップで味付けをしたものです。みんなが大好きなおムライスの中身はこのチキンライスです。知っていたかな？

コーン入りサラダはキャベツ、人参とコーンが入ったサラダです。キャベツの緑色、人参のオレンジ色、コーンの黄色とカラフルでとてもきれいですね。

コーンは何かな？食べてみてくださいね。

今日のおやつは牛乳、根菜みそ炒めご飯です。

根菜みそ炒めご飯は、保育園で初めて出るおやつです。豚挽肉、れんこん、ごぼうをごま油で炒めて酒、砂糖、味噌、醤油で味をつけたものをご飯に混ぜました。初めてのおやつ、楽しみですね！今日のおやつの根菜は、れんこんとごぼうです。よく噛んで味わって食べてくださいね。