

# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち げつようび  
平成31年 2月18日 月曜日

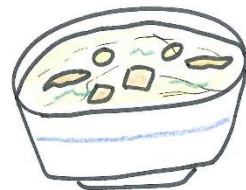
## きょう こんだて 今日の献立

- まぜこみビビンバ
- ヤンニョムチキン
- たまごとコーンのスープ
- ぎゅうにゅう

ヤンニョムチキン  
(サラダボウル)



まぜこみビビンバ  
(ふかざら)



たまごとコーンのスープ  
(どんぶり)

きょう かんこくりょうり はなし  
今日は、韓国料理について話をします。

かんこく しゅしょく にほん おなじ こめ はん  
韓国の主食は、日本と同じ「米」です。ビビンバは、ご飯の

うえ 「ナムル」という やさい あじつ にく りょうり  
上に、「ナムル」という野菜やを味付けした肉をのせた料理です。

ふつうは、じぶん ま た きょう きゅうしょくじつ  
ふつうは、自分で、混ぜながら食べるのですが、今日は、給食室

ま  
で混ぜました。

「ヤンニョムチキン」は、かんこく とり あ ちょうみりょう  
韓国の鶏のから揚げです。調味料を

ま  
混ぜたタレを「ヤンニョム」といい、あ とりにく  
揚げた鶏肉にかけます。

ほか かんこく にほん  
その他にも、「キムチ」「トック」など、韓国には、日本になじみ

ゆうめい た もの ほか た もの  
のある有名な食べ物がたくさんあります。他にどんな食べ物があ

しら  
るか調べてみてください。

# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち かようび  
平成31年 2月19日 火曜日

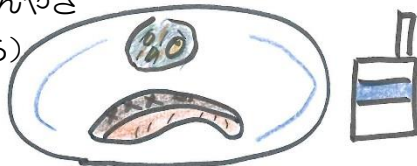
## きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- さけのゆうあんやき
- だいずとひじきのいために
- どさんこじる
- ぎゅうにゅう

だいずとひじきのいために

さけのゆうあんやき

(ふかざら)



ごはん

(サラダボウル)



どさんこじる

(どんぶり)

きょう じる はなし  
今日は、「どさんこ汁」について話をします。

じる ほっかいどう きょうどりょうり ひと どさんこ  
「どさんこ汁」は北海道の郷土料理の一つです。「道産子」は、

ほっかいどう  
北海道のことをさしています。どさんこ汁には、北海道の特産で

ある「じゃがいも」「とうもろこし」「バター」が入っています。バ

ターの風味が、みそ味の汁物と、とても合います。

だ さけ ほっかいどう とくさん  
おかずに出した鮭も、北海道の特産です。

ほっかいどう しょくざい  
北海道には、たくさんの食材があります。

のこ た  
残さず、食べてください。

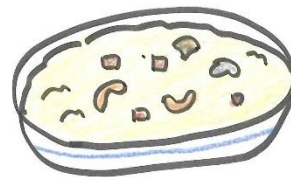
# 🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち すいようび  
平成31年 2月20日 水曜日

## きょう こんだて 今日の献立

- メキシカンライス
- いなかふうスープ
- レモンクラフティ
- ぎゅうにゅう

レモンクラフティ



メキシカンライス  
(ふかざら)



いなかふうスープ  
(どんぶり)

きょう はなし  
今日は、デザートのクラフティについて話をします。

クラフティは、フランスのリムーザンちいき地域の家庭で良く作られ

るお菓子かしです。サクランボつくで作ることが多いです。卵たまごと牛乳ぎゅうにゅうの

生地きじを焼やいているので、果物入りくだものいのプリンかんのような感じかんです。

きょう つか しあ きじ なか  
今日は、レモンつかを使い、さっぱりと仕上げました。生地きじの中に、

レモンかわの皮かわのすりおろしはいも入っています。

レモンかおのさわやかな香りたのを楽しんで食たべてください。

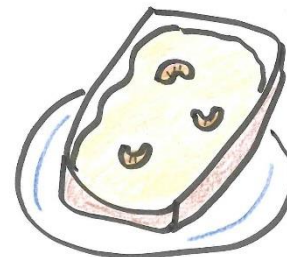
# 🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち もくようび  
平成31年 2月21日 木曜日

## きょう こんだて 今日の献立

- ・グラタントースト
- ・むぎむぎスープ
- ・いよかん
- ・ぎゅうにゅう

いよかん  
(サラダボウル)



グラタントースト  
(パンざら)



むぎむぎスープ  
(どんぶり)

きょう はい むぎ はなし  
今日は、むぎむぎスープに入っている麦について話をします。

きょうつか むぎ おおむぎ しゅるい むぎ こくろい ひと  
今日使っている麦は、大麦という種類です。麦は、穀類の一つで

しょくもつ ほうふ きょう つぶむぎ お むぎ つか  
す。食物せんいが豊富です。今日は、粒麦と押し麦の2つを使い

つぶむぎ こめ つぶ に かたち お  
ました。粒麦は、お米の粒と似たような形をしています。押し

むぎ ま なか すじ はい むぎ むぎ  
麦は、真ん中に筋の入っている麦です。麦とついでいますが、パン

めん ざいりょう こむぎ ちが ひんしゅ  
や麺の材料の小麦とは、違う品種です。

きゅうしょく こめ ま むぎ おおむぎ しょっ  
給食のお米に混ぜている麦も、大麦です。プチプチとした食

かん たの た  
感を楽しんで食べてください。

# ❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち きんようび  
平成31年 2月22日 金曜日

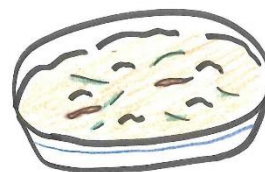
## きょう こんだて 今日の献立

- ししじゅうしい
- きびなごのからあげ
- イナムドゥチ
- ちんすこう
- ぎゅうにゅう

きびなごのからあげ  
(サラダボウル)



ちんすこう



ししじゅうしい  
(ふかざら)



イナムドゥチ  
(どんぶり)

きょう はなし  
今日は、「ちんすこう」について話をします。

「ちんすこう」は、おきなわ かし ざいりょう こむぎこ さ  
沖縄のお菓子です。材料は、小麦粉と砂

とう そぼく あじ かし りゅうきゅうおうちょうじだい  
糖とラードだけです。素朴な味のお菓子です。琉球王朝時代か

つく でんとうてき かし おうぞく きぞく とくべつ  
ら作られている伝統的なお菓子です。王族や貴族でも、特別な

ひ た かし きょう きゅうしょくしつ  
日しか食べることができないお菓子でした。今日は、給食室で、

てつく  
手作りしました。

おきなわりょうり いっしょ だ  
沖縄料理のししじゅうしいやイナムドゥチも一緒に出しまし

た。残さず食べてください。