


# B 10月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。(28日(水)はお茶がつきます。)  
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん たんたんビーフン</p> <p>たんたんビーフンはみそ味のスープで、トウバンジャンを使って少しピリからに味付けしています。</p>	<p>4</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>チキン ハムカツ</p> <p>ごはん コッペパン チンゲンサイのスープ</p> <p>今日のチキンハムカツの衣は、主にじゃがいもと米粉から作られています。カリっとした歯ざわりがおいしいチキンハムカツです。</p>	<p>5</p> <p>ハンバーグのおろしだれかけ</p> <p>ウインナーとほうれんそうのいためもの</p> <p>ごはん ごもじる</p> <p>五目じるは、具だくさんのしる物です。かまぼこ、うすあげ、板こんにやく、人参、玉ねぎなどいろいろな食材が入っています。</p>	<p>6</p> <p>ピヨピヨ サラダ</p> <p>さつまいもパン</p> <p>まぐろのノルウェーふう(6こくらい)</p> <p>こめこマカロニスープ</p> <p>まぐろのノルウェー風は「ほね」にちゅうい! 「6こくらい」はめやすです。</p>	<p>7</p> <p>さけ ちゃんちゃん ふうフライ</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ごはん じゃがいものカレー そぼろに</p> <p>じゃがいものそぼろにをカレー風味に仕上げました。ごはんといっしょに食べるとおいしいですよ。</p>
<p>はしマークの日 はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日 スプーンを配りましょう。</p>	<p>11</p> <p>ミニ やきそば</p> <p>とりにくのりんごソースかけ</p> <p>ごはん コッペパン じゃがいもとウインナーのスープ</p> <p>焼きそばは、たっぷりの野菜の水分でかんそうしためんを蒸し焼きにしています。</p>	<p>12</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>レモンゼリー</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん ハヤシシチュー</p> <p>しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>13</p> <p>ツナ サンド</p> <p>コッペパン たまごスープ</p> <p>ドレッシング やさい シュウマイ(2こ)</p> <p>ヨーグルトプラス(ちよくそう)</p> <p>ツナサンドは、パンにはさんで食べてください。ヨーグルトプラスは、給食で出るいつものヨーグルトより、カルシウムがたくさん入っています。カルシウムは、骨や歯をしよう夫にする働きがあります。ヨーグルトの空き容器は重ねて、食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>14</p> <p>さけのごまみそかけ</p> <p>きりぼし だいこんのいため</p> <p>ごはん はっとじる</p> <p>さけのごまみそかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>17</p> <p>ぶどう</p> <p>ひとくちいかてんぷら(4こくらい)</p> <p>ごはん こめこチキンカレーシチュー</p> <p>給食で出しているぶどうは、日本でとれたぶどうです。ぶどうはそのまま食べたり、ワインの材料になります。ひとくちいかてんぷらの「4こくらい」は目安です。</p>	<p>18</p> <p>ひきわりだいずのケチャップいため</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>ぶたにくとキャベツのスープ</p> <p>ひきわり大豆とは、大豆をあらく、くだいたものです。大豆は、体をつくる赤の食べ物の仲間です。</p>	<p>19</p> <p>さつまいものよせあげ</p> <p>ぶたにくとごぼうのあまからに</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>さつまいもは、秋にたくさん収穫かれます。ビタミンCが多く、かぜを予防する働きがあります。</p>	<p>20</p> <p>イタリアン サラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>さかな すりみカツ</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>魚すり身カツには、たらという魚が使われています。キャベツや人参などの野菜も入っています。</p>	<p>21</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>いりたまご</p> <p>ごはん おでん</p> <p>さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>24</p> <p>ねりこみ</p> <p>ひらつくねのしょうがじょうゆかけ</p> <p>ごはん こまつなのすましじる</p> <p>ねりこみは、青森県の郷土料理です。こんにやくと里いもなどのたくさんの野菜をでん粉でとろみをつけ、あまくにこんでいます。教室に配られている一ロメモと動画を見てください。</p>	<p>25</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>チキン ナゲット(2こ)</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッペパン チリピーズ</p> <p>給食のチョコレートクリームは、何からできているか知っていますか。大豆油や大豆の粉、砂糖などから作られています。大豆からいろいろなものができるのですね。</p>	<p>26</p> <p>さばのゆずしょうゆかけ</p> <p>ほうれんそうのいとこまあえ</p> <p>ごはん あつあげとだいこんのごまみそに</p> <p>さばのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい! 今日は牛乳のかわりにお茶がつきます。 教室に配られている一ロメモを見てください。</p>	<p>27</p> <p>スラッピー ジョー</p> <p>こめこ とうにゆうパン</p> <p>やさしい オムレツ</p> <p>しろいんげんまめのポタージュ</p> <p>「スラッピージョー」は、アメリカで生まれた料理です。ジョーさんが考えたのでこの名前がついたそうです。</p>	<p>28</p> <p>ほうぎょうざ</p> <p>こめこめんのちゅうかあえ</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>給食の米粉めんは国産の米を粉にして作っています。小麦粉のめんとはちがった食感を楽しんでください。</p>
<p>31</p> <p>ツナとみずなのいためものりかけ</p> <p>にくだんごのてりやき(4こくらい)</p> <p>ごはん わかめのみそしる</p> <p>水菜はこい緑色のギザギザした葉っぱが特ちょうの野菜です。シャキシャキした歯ざわりをしています。にくだんごのてりやきの「4こくらい」は目安です。</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら!</p> 			
<p>目によい食べ物は?</p> <p>ビタミンA カロテン</p> <p>アントシアニン</p> <p>うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど</p> <p>ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p> <p>これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとされています。</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p>				

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。