






A 11月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら→</p>  <p>はしマークの日は はしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。</p>	<p>1 コールスローサラダ とりにくのからあげ アップルパン コンソメスープ</p> <p>コンソメスープには、トウモロコシが入っています。 トウモロコシとは、えんどう豆の若いきや葉の部分と言います。ビタミンが多くふくまれています。</p>	<p>2 こやどうふのたまごじ たちうおのレモンしょうゆかけ ごはん はくさいのみそしる</p> <p>たちうおのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>がつようか 11月8日は いい歯の日</p> 	<p>4 なしゼリー とりとやさいのフリッター(2こ) ごはん ポークカレーライス ポークカレーシチュー</p> <p>とりと野菜のフリッターには、たまねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参が入っています。</p>
<p>7 フックメニュー もやしとにらのいためもの りんごのはさみあげ ごはん 「かさこじぞう」のおんがえし みそしる</p> <p>今日の味そしるは、2年生の国語『かさこじぞう』に出てくる食べ物を使って作っています。何が入っているかわかりますか？</p>	<p>8 いい歯の日メニュー ドレッシング ツナとごぼうのごまソテー ぶたにくのパーベキューソースかけ コッペパン ほねほねげんきスープ</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。ほねほね元気スープは、骨や歯がじょう夫になるようにカルシウムを多く含む食べ物がたくさん入っています。</p>	<p>9 かいそうはるさめのあまずあえ いわしのさんがやき きのごはん すきやき</p> <p>「いわしのさんがやき」は、千葉県郷土料理です。魚を味そと一緒に細かくたたき、実際はあわびのからに入れて焼く料理です。</p>	<p>10 ウイナーとほうれんそうのいためもの オムレツ レーズンパン おじやがもちのケチャップに</p> <p>「おじやがもち」は、北海道の郷土料理の「いももち」のことです。じゃがいもをつぶして、でん粉を混ぜて丸めたものです。よくかんで食べましょう!</p>	<p>11 きりぼしだいこんのにくみそ とよなかやさいいりコロケ ごはん とうふのすまじる</p> <p>豊中野菜入りコロケは、豊中市でとれた野菜を使って作ったコロケです。コロケの表面にマチカネくんのイラストを入れました。</p> 
<p>14 わかめのごまずあえ ちぐさやき(たまごいり) ごはん ぶたじゃが</p> <p>「千草焼き」とは、卵に細かく刻んだいろいろな具材を加えて焼いた料理をいいます。</p>	<p>15 かみかみこんさいサラダ こもちしやものフライ ミルクツイスト マーボーあつあげ</p> <p>こもちしやものフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>16 ちりめんじゃことこまつなめもの つみれのてんぷら(4こくらい) ごはん うどんじる</p> <p>「つみれ」とは、魚や肉で作った団子のことです。今日のつみれには、魚が使われています。 つみれのてんぷらの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>17 フックメニュー みかん フィッシュフライ タルタルソース パーカーハウス かぼちゃスープ</p> <p>フィッシュフライは「ほね」にちゅうい! フィッシュフライは、タルタルソースと一緒にパンにはさんで食べてください。</p>	<p>18 フックメニュー りっちゃんサラダ さわらのみりんぼし ごはん ぶたじる</p> <p>さわらのみりんぼしは「ほね」にちゅうい! 1年生の国語『サラダでげんき』から考えた「りっちゃん」のサラダが、今年も登場します。</p>
<p>21 だいこんとあぶらふのいために さばのよしるぼし ごはん つくねだんごのみそしる</p> <p>さばのよしるぼしは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>22 ツナとブロッコリーのサラダ ケチャップ チキンハンバーグ くらめきなこクリーム ロールパン(2こ) しろいんげんまめのポタージュ</p> <p>黒豆きなこクリームは、北海道でとれた黒大豆(黒豆)のきな粉を混ぜたクリームです。きな粉とは、大豆をいって粉にしたものです。</p>	<p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p> 	<p>24 フックメニュー だいがくいも ミニやきそば コッペパン たまごいりコーンスープ</p> <p>だいがくいもは、さつまいもを油であげて、砂糖としょう油、黒ごまを使って手作りしたタレをかけた料理です。</p>	<p>25 ドレッシング さといもサラダ とりにくのチリソースかけ ごはん あつあげのちゅうかに</p> <p>里いもは、秋から冬にかけておいしい食べ物です。里いもは、くきの部分を食べています。</p>
<p>28 ひじきのいために おこのみやき ごはん さつまじる</p> <p>ひじきは海そうです。ひじきの葉の部分の「芽ひじき」と、くきの部分の「長ひじき」があります。</p>	<p>29 わかめのサラダ さかなすりみカツ コッペパン さけかすいりクリームに</p> <p>酒かすは酒のしぼりかすです。酒のうま味と栄養がたくさん残っている発酵食品です。給食では、かすじるとして出すことが多いです。</p>	<p>30 ごぼうサラダ ならまんじゅう ごはん うずらたまごのオイスターソースに</p> <p>オイスターソースは、カキという貝を使って作った調味料です。料理をおいしくするうま味がたくさんふくまれています。 うずらたまごはよくかんで食べましょう。</p>	<p>こんげつ きょうかしょ えほん はなし 今月は教科書や絵本のお話から考えたこんだてが登場! 気になるお話があったら読んでみてくださいね♪</p> <p>10月27日~ 11月9日は 読書週間</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。