




# B 12月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。(19日(月)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>ゆきじりし どうが <b>雪印メグミルクからの動画 メッセージはこちら!</b></p> <p>はいしんきかん けつ もく ★配信期間は、11/21(月)~12/22(木)です!</p> 		<p>1 <b>みかん</b> チョコレートクリーム ハンバーグのてりやき コッペパン ポトフ</p> <p>今日のポトフにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。菜の花と同じ黄色の花をさかせます。</p>		<p>2 ツナとキャベツのソテー ウイナーソーセージ チキンカレーライス ごはん チキンカレーシチュー</p> <p>ウイナーソーセージの名前は、オーストリアのウィーンという町の名前からとられたと言われています。</p>
<p>おにち も <b>はしは毎日持ってきましょう</b></p>				
<p>5 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>6 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>7 ごぼうサラダ にらまんじゅう ごもくごはん 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多くふくまれています。 <b>うずらたまごはよくかんでたべましょう。</b></p>	<p>8 ウイナーとコーンのソテー フレンチポテト こめことうにゆうパン ラビオリスープ</p> <p>ラビオリとは、中に具材の入ったパスタのことをいいます。今日のラビオリには、ぶた肉と玉ねぎが入っています。</p>	<p>9 もやしのごますあえ さけちゃんちゃんふうフライ げんまいふりかけ ごはん だいのへんしんみそしる</p> <p>今日は、さけのちゃんちゃん焼きをイメージしたフライを出します。さけのちゃんちゃん焼きは、魚のさけと野菜を味そで味付けし、むし焼きにした北海道の郷土料理です。</p>
<p>12 だいこんサラダ やさいシュウマイ(2こ) ごはん ぶたすきに</p> <p>だいこんは、根の部分を食べる野菜です。だいこんの上の部分は、大根おろしに、先の部分はからみが強いのでに物にするとおいしいですよ。</p>	<p>13 ベーコンとはくさいのソテー まぐろのノルウェーフウ(6こくらい) ロールパン(2こ) フォーガー</p> <p>まぐろのノルウェーフウは「ほね」にちゅうい! <b>まぐろのノルウェーフウの「6こくらい」は目安です。</b></p>	<p>14 シャインマスカットゼリー ローストチキン ハヤシライス ごはん ハヤシシチュー</p> <p>シャインマスカットは、黄緑色のぶどうで皮ごと食べることができます。今日はゼリーにしています。</p>	<p>15 きのことスパゲティ えきたいココア さといもコロッケ コッペパン オニオンスープ</p> <p>さといもは、くきの部分を食べる野菜です。皮をむく時、ぬめりがあるので、手がかゆくなることがあります。</p>	<p>16 ひらつくねのおろしだれかけ れんこんのゴまヨネーズ ごはん すいとんじる</p> <p>れんこんは、地下で成長する「くき」が大きくなった部分です。茨城県で多く育てられています。</p>
<p>19 れんこんのきんぴら ハムとコーンのかきあげ とろろこんぶ ごはん にくすい</p> <p>お茶をよくふってから、ストローをさして飲みましょう。 紙パックのたたみ方動画はこちら</p> <p>Youtube用QRコード Stream用QRコード</p> 	<p>20 ドレッシング ヨーグルトプラス(ちよくそう) プチプチサラダ とりにくのパーベキューソースかけ コッペパン イタリアンスープ</p> <p>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>21 おたのしみケーキ(ちよくそう) おさかなナゲット(2こ) やさいふりかけ ごはん はくさいのミルクに</p> <p>お楽しみケーキ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下さい。</p>	<p>22 ハムとチンゲンサイのサラダ たまごロール ミルクツイスト ミートポテト</p> <p>ミートポテトにはじゃがいもが入っています。じゃがいもの種類には、男しゃくやメークインなどがあります。男しゃくはマッシュポテトやサラダに、メークインは、に物に向いています。</p>	<p>はしマークの日は はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に スプーンを 配りましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら→</p>  </div>

※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。

転載元:『家庭とつながる!新食育ブック ①子どもの食と健康』監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊