

# B 4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
---	---	---	---	---



まいにち も  
**はしは毎日持ってきましょう**



<p>はしマークの日は、 はしを使いましょう。</p>	<p>12 <b>いちごゼリー</b> とりにくのオニオンソースかけ <b>コッペパン</b> しろいんげんまめのポターージュ</p>	<p>13 <b>にくだんごあまずあんかけ</b> (4こくらい) ひじきときりぼしだいこんのごまふうみ <b>ごはん</b> とうふのみそしる</p>	<p>14 <b>フレンチポテト</b> スラッピージョー <b>こめことうにゆうパン</b> ウイナーとレタスのスープ</p>	<p>15 <b>しろみざかなのフリッター</b> (3こくらい) コールスローサラダ <b>ごはん</b> ポークカレーライス ポークカレーシチュー</p>
<p>スプーンマークの日に スプーンを 配りましよう。</p>	<p>「白いんげん豆のポターージュ」には、白いんげん豆がたっぷり入っています。食物せんいが多くふくまれているのでお腹の調子を整える働きがあります。</p>	<p>「にくだんごあまずあんかけ」は、大根を細く切って干したものです。 「4こくらい」はめやすです。</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。パンにはさんで食べましよう。</p>	<p>しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい! 「3こくらい」はめやすです。</p>
<p>18 <b>げんまいふりかけ</b> きんぴらごぼう えんどうまめのかきあげ <b>ごはん</b> わかたけじる</p>	<p>19 <b>ベーコンとアスパラガスのソテー</b> ポークチャップ <b>ロールパン 2こ</b> フォーガー</p>	<p>20 <b>あつあげのねぎソースかけ</b> (4こくらい) いりたまご <b>なめし</b> ぶたじる</p>	<p>21 <b>ツナとブロッコリーのサラダ</b> ミンチカツ <b>コッペパン</b> キャロットシチュー</p>	<p>22 <b>みかんゼリー</b> ハートコロケ <b>コッペパン</b> ミートスパゲティ</p>
<p>春においしいえんどう豆をいろいろよくかきあげにしました。ちりめんじゃこも入っているので、香ばしく食べやすくなっています。</p>	<p>アスパラガスは、春においしい野菜です。地面から出た若い芽の部分を食べる野菜です。そのまま成長すると、人間の背たけくらいに大きくなります。</p>	<p>「菜飯」は、大根の葉っぱを細かく刻んだものが入った塩味のご飯です。 あつあげのねぎソースかけの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。そのまま成長すると、黄色のきれいな花をさかせます。</p>	<p>1年生の給食が始まります。ゼリーの空き容器は、重ねて食べ残しと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。</p>
<p>25 <b>ドレッシング</b> プチプチサラダ じゃこてんのかぼすしょうゆかけ <b>ごはん</b> ぶたじゃが</p>	<p>26 <b>ちゅうかサラダ</b> とりにくのカレーあげ <b>コッペパン</b> とうふいりごまとうにゆうスープ</p>	<p>27 <b>ひとくちいかてんぷら</b> (3こくらい) アロエいりフルーツミックス ゆかりふりかけ <b>ごはん</b> ごもくじる</p>	<p>28 <b>ミニやきそば</b> チョコレートクリーム やさいシュウマイ (2こ) <b>コッペパン</b> のりふうみのたまごスープ</p>	<p><b>こんだてカレンダーの見方</b> 動画はこちら!</p>
<p>じゃこてんは、魚の身をすりつぶして油であげたものです。カルシウムがたくさんふくまれているので、骨や歯を強くする働きがあります。</p>	<p>「豆ふ入りごま豆乳スープ」には、ごまがたっぷり入っていて、とてもコクのあるスープです。ごまには血をさらさらにする働きがあります。</p>	<p>「五目」は、いろいろなものがまじっているという意味です。五目汁には野菜や肉などたくさんの具が入っています。ひとくちいかてんぷらの「3こくらい」はめやすです。</p>	<p>「のり風味の卵スープ」には、刻みのりを入れて風味をつけています。海の香りを楽しみながら食べてください。</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。