

A 5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>2</p> <p>ケチャップ</p> <p>キャベツとささみのごまあえ かしわもち(ちよくそう)</p> <p>こいのぼりハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>5月5日は「たんごの節句」です。少し早いですが、かしわもちを用意しました。かしわもちのゴミは、食べ残しも外ぶくろもビニールぶくろに入れて、返してください。</p>	<p>食べるまえはてあらいを</p>		<p>はしマークの日</p> <p>はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日</p> <p>スプーンを配りましょう。</p>	<p>6</p> <p>タルタルソース</p> <p>すき焼きふうのはなのいりに</p> <p>サーモンフライ</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそしる</p> <p>サーモンフライは「ほね」にちゅうい！</p> <p>すき焼きふうのはなのいり煮は、牛肉や野菜を、おからといっしょに、あまからく味付けをしています。</p>
<p>9</p> <p>ふきととりにくのにも</p> <p>かつおのごまがらめ(5こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>ゆばのすましる</p> <p>かつおのごまがらめは「ほね」にちゅうい！</p> <p>「5こくらい」はめやすです。</p>	<p>10</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>たまごロール</p> <p>こめことうにゆうパン</p> <p>スープに</p> <p>イタリアの料理には、オリーブオイルがよく使われます。今日のイタリアンサラダには、オリーブオイルがたっぷり入っています。オリーブの香りを楽しんで食べてください。</p>	<p>11</p> <p>あんいんどうふ</p> <p>やさいぎょうざ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p> <p>マーボー厚あげに入っている厚あげは、豆ふを油であげたものです。大豆からできる食べ物のひとつです。</p>	<p>12</p> <p>えだまめ</p> <p>とりにくのバーベキューソースかけ</p> <p>クロワッサン</p> <p>じゃがいもとウインナーのスープ</p> <p>バーベキューソースには、にんにくやりんご、レモンなどが入っています。今日はとり肉にかけています。</p>	<p>13</p> <p>ツナとごぼうのごまソテー</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>ごぼうは昔、薬として中国から伝わりました。日本で食べ物としてさいばいされ始め、江戸時代には全国で食べられるようになりました。</p>
<p>16</p> <p>かいそうはるさめのサラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>かんこくのり</p> <p>ごはん</p> <p>ピリからにくじゃが</p> <p>海そう春雨は、わかめやこんぶなどの海そうから作られています。プチプチした食感を楽しみながら食べましょう。</p>	<p>17</p> <p>とりにくとアスパラガスのソテー</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>「とりにくとアスパラガスのソテー」には、春に美味しいアスパラガスが入っています。教室に配布しているメモの動画をみてくださいね！</p>	<p>18</p> <p>ひじきのいために</p> <p>さわらのレモンしょうゆかけ</p> <p>やさいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>さわらのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！</p>	<p>19</p> <p>ミニしおやきそば</p> <p>だいたいのミンチカツ</p> <p>ロールパン2こ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>今日のミンチカツには、大豆の衣を使っています。いつものミンチカツとは少しちがう、香ばしい風味を楽しんでください。</p>	<p>20</p> <p>ピーズサラダ</p> <p>ひらつくねのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p> <p>「ピーズ」とは英語で、「豆」のことです。今日のサラダには、大豆が入っています。</p>
<p>23</p> <p>ぶたにくのだいずのみそいため</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>きりこんぶのすましる</p> <p>いかの天ぷらのいかは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>24</p> <p>バンバンジー</p> <p>パオズ</p> <p>くろまめきなこクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>うずらたまごいり</p> <p>うずらたまごはよくかんで食べましょう。バンバンジーは、中国料理です。ごまをたっぷり使った「タレ」をとり肉にかけます。</p>	<p>25</p> <p>まっちゃゼリー(ちよくそう)</p> <p>えだまめとうにゆうのかきあげ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>うどんじる</p> <p>3年生の音楽の教科書には、「茶つみ」という歌がありますね。まっちゃゼリーに入っている緑茶の香りや味を楽しんで食べてください。ゼリーの容器は、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>26</p> <p>ウインナーとコーンのソテー</p> <p>おさかなナゲット(2こ)</p> <p>りんごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>お魚ナゲットには、アジのすり身が入っています。アジは味が良いので「アジ」と呼ばれるようになりました。</p>	<p>27</p> <p>とりにくのスタミナいため</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんのみそしる</p> <p>さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！</p>
<p>30</p> <p>わかめサラダ</p> <p>やさしいりオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこチキンカレーライス</p> <p>こめこチキンカレーシチュー</p> <p>今日のカレーは、米粉でとろみをつけて作っています。小麦粉が食べられない人も食べられます。</p>	<p>31</p> <p>ひきわりだいずのケチャップいため</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>パーカーハウス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>今日ひきわり大豆のケチャップいために入っている大豆は、「畑の肉」といわれるように、たんぱく質を多くふくんでいます。パンにはさんで食べてください。</p>	<p>こんだてカレンダーの見方</p> <p>動画はこちら！</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「○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。