

A 1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 動画はこちら！</p> 	<p>11 正月メニュー</p> <p>くろまめ コロッケ</p> <p>ごはん ぞうに</p> <p>今日は正月メニューです。「ぞうに」には、おもちが入っています。よくかんで食べましょう。きんとんタルトのゴミは、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>12 かためきチーズ</p> <p>スラッピー ジョー</p> <p>コッペ パン</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ょう。</p>	<p>13</p> <p>さかな すりみカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ヨーグルトの空き容器は、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>16</p> <p>じゃこてんのかぼすしょうゆかけ</p> <p>ごはん さつまじる</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>17 えきたいココア</p> <p>ミニ やきそば</p> <p>コッペ パン</p> <p>しるみざかなのフリッター(4こくらい)</p> <p>かぶのあったかスープ</p> <p>しるみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい！「4こくらい」はめやすです。液体ココアは、少し飲んだ牛乳の中に入れてストローでよく混ぜて飲みましょう。</p>	<p>18</p> <p>ごぼう チップス</p> <p>ごはん おでん</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。よくかんで食べましょう。</p>	<p>19 ぼんかん</p> <p>ごぼろ</p> <p>こめこ とうにゅう パン</p> <p>ぼんかんは、みかんの仲間です。もともとインドでできた果物です。ビタミンCが多くふくまれ、かぜをひきにくくする働きがあります。肉団子のケチャップソースかけの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>20</p> <p>とうふ シュウマイ(2こ)</p> <p>ごはん すきやきに</p> <p>給食で使われているもやしは、緑豆もやしという種類です。緑豆という緑色をした豆の、芽の部分です。</p>
<p>23</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>ほうれん草は、色のこい野菜です。カロテンが多くふくまれ、皮ふを強くする働きがあります。寒くなるとさらにあまくなっておいしくなります。</p>	<p>24 調理員が考えたメニュー</p> <p>キラキラ フルーツ ミックス</p> <p>コッペ パン</p> <p>ハム ステーキ</p> <p>ぎゅうにくのトマトに</p>	<p>25 調理員が考えたメニュー</p> <p>キュー イリチー</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>ぶたにくのくろみつかけ</p> <p>イナムドウチ</p>	<p>26 調理員が考えたメニュー</p> <p>ツナの カレーいため</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>とりにくのレモンマリネ</p> <p>レタスとはるさめのスープ</p>	<p>27 調理員が考えたメニュー</p> <p>ぶたにくのくろごまだれむし</p> <p>ごはん なかみじる</p> <p>サーターアンダギー(たまごいり)</p> <p>やさいふりかけ</p>
<p>☆☆☆ 豊中市の学校給食週間です ☆☆☆</p> <p>教室に配られたメモを読んでください。 初めて登場するメニューもお楽しみに♪</p> 				
<p>30</p> <p>さばのおろしだれかけ</p> <p>ごはん とうふのみそじる</p> <p>さばのおろしだれかけは「ほね」にちゅうい！</p>	<p>31 ミルククリーム</p> <p>さつま りんご</p> <p>コッペ パン</p> <p>たまご ロール</p> <p>「ぼかぼかつくねスープ」は、つくね団子と冬野菜をにこんでいます。ゆず果汁と、ちよっぴりのゆずこしょうが入った、ぼかぼかと体の温まるメニューです。</p>	<p>はしマークの日は、 はしを使いましょう。</p>  <p>はしは毎日持ってきましょう</p> <p>スプーンマークの日に スプーンを 配りましょう。</p>		

※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。