

# B 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
 <div data-bbox="86 603 511 809"> <p>こんだてカレンダーの みかた 動画はこちら！</p>  </div>		<p>11 <b>正月メニュー</b></p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>ごはん ぞうに</p> <p>ぶりのてりやきは「ほね」にちゅうい！ 今日は正月メニューです。「ぞうに」には、おもちゃが入っています。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ピニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>12</p> <p>ぼんかん</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>キャロットシチュー</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>13</p> <p>とうふシュウマイ(2こ)</p> <p>ぶたにくともやしのカレーソテー</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>16</p> <p>ちゅうかサラダ</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>17 <b>ミルククリーム</b></p> <p>さつまりんご</p> <p>たまごロール</p> <p>コッペパン ほかほかつくねスープに</p> <p>「ほかほかつくねスープ」は、つくね団子と冬野菜をにこんでいます。ゆず果汁と、ちよびりのゆずこしょうが入った、ほかほかと体の温まるメニューです。</p>	<p>18</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>19 <b>かためきチーズ</b></p> <p>スラッピージョー</p> <p>コッペパン チキンヌードルスープ</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>23</p> <p>こめこめんのちゅうかあえ</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>24 <b>調理員が考えたメニュー</b></p> <p>ツナのカレーいため</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>レタスとはるさめのスープ</p>	<p>25 <b>おせわわり 沖縄料理</b></p> <p>ぶたにくのくろごまだれむし</p> <p>わかめごはん なかみじる</p>	<p>26 <b>調理員が考えたメニュー</b></p> <p>キラキラフルーツミックス</p> <p>コッペパン ぎゅうにくのトマトに</p>	<p>27 <b>おせわわり 沖縄料理</b></p> <p>ぶたにくのくろみつかけ</p> <p>ごはん イナムドウチ</p>
<p>☆☆☆ <b>豊中市の学校給食週間です</b> ☆☆☆</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>ウインナーとほうれんそうのいためもの</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>31 <b>えきたいココア</b></p> <p>ミニやきそば</p> <p>コッペパン かぶのあったかスープ</p> <p>しろみざかなのフリッター(4こくらい)</p> <p>しろ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>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> <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。