

A 10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>さんまのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>はっとり</p> <p>さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>3</p> <p>ミニやきそば</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>とうふとケールのスープ</p> <p>とうふとケールのスープに入っているケールは、キャベツのものと形とされています。青じるなどにも使われていて、ビタミンC、カルシウムがたくさんふくまれています。</p>	<p>4</p> <p>ぶどう</p> <p>ごはん</p> <p>こめこビーフカレーシチュー</p> <p>給食で出しているぶどうは、日本でとれたものです。ぶどうはそのまま食べたり、ワインの材料になったりします。</p>	<p>5</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのソテー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>レーズンパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>切干大根は、大根を細く切って干したものです。干すことで長い間保存でき、栄養素も増えます。</p>	<p>6</p> <p>さきみとチンゲンサイのサラダ</p> <p>じゃこてん</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものしおこうじ</p> <p>塩こうじは、米こうじと塩と水でつくる調味料です。肉や魚、野菜がやわらかくなり、うまみが増します。</p>
<p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら!</p> 	<p>10</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>キャロットシチュー</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。配布している「目の愛護デー」のメモと動画を見てください。</p>	<p>11</p> <p>ぶたにくとごぼうのあまから</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじ</p> <p>ごぼうは、秋においしい野菜です。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>12</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>さつまいもパン</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>まぐろのノルウェーふうは「ほね」にちゅうい! 「6こくらい」はめやすです。</p>	<p>13</p> <p>ツナとみずなのいために</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそしる</p> <p>あさりは、春と秋に食べるとおいしい貝類です。うまみがあり、よいだしがでます。 にくだんごの「4こくらい」はめやすです。</p>
<p>16</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>小松菜は、ビタミン、カルシウム、鉄を多くふくみます。ほうれん草と同じ緑黄色野菜の仲間です。</p>	<p>17</p> <p>れんこんのごまサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ぶたにくとキャベツのスープ</p> <p>れんこんは、地下のくきの部分を食べる野菜です。水中でも呼吸できるように穴があいていて、水上のくきとつながっています。</p>	<p>18</p> <p>うめポテサラダ</p> <p>なめし</p> <p>あつあげのしょうがに</p> <p>さばのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>19</p> <p>スラッピージョー</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>わふうクリームシチュー</p> <p>和風クリームシチューに入っている里いもやごぼうは、秋から冬にかけておいしい野菜です。里いもはくきを、ごぼうは根を食べる野菜です。</p>	<p>20</p> <p>かいそうはるさめのあまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>中華スープに入っている干しいたけは、しいたけを干して作ります。干すことによって骨を強くすることを助けてくれるビタミンDが増えます。</p>
<p>23</p> <p>レモンゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>魚すりみカツにはすけそうだらという魚が使われています。キャベツやたまねぎ、人参などの野菜も入っています。</p>	<p>24</p> <p>とりにくとコーンのソテー</p> <p>クロワッサン</p> <p>ポターージュ</p> <p>クロワッサンはフランス語で「三日月」という意味があります。三日月の形に作られたフランスのパンです。</p>	<p>25</p> <p>くきわかめとぶたにくのあまから</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものよせあげ</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>さつまいもは、秋にたくさん収穫されます。ビタミンCが多く、かぜを予防する働きがあります。</p>	<p>26</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>マカロニは、小麦粉から作られます。パンやめんどの材料と同じなので、体を動かすエネルギー源になります。</p>	<p>27</p> <p>ぶたにくのしょうがいために</p> <p>ごはん</p> <p>さけのレモンしょうゆかけ</p> <p>おでん</p> <p>さけのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>30</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>はるまき</p> <p>たんたんビーフン</p> <p>大根は、根の部分を食べる野菜です。大根の上の部分は「大根おろし」、先の部分は「からみ」が強いので、に物にするとからみがなくなり、おいしいですよ。</p>	<p>31</p> <p>ウインナーとコーンのソテー</p> <p>こくとうパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズは、ぶた肉と豆を使ったトマト味のアメリカの家庭料理の一つです。英語の「ポーク」は「ぶた肉」、「ビーンズ」は「豆」を意味します。</p>	<p>10月</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は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「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。