

B 6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</p>  <p>動画はこちら→</p>	<p>6月4日～10日は</p>  <p>歯と口の健康週間</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>1 ツナとチンゲンサイのサラダ</p> <p>サーモンボールのノルウェーふう(6こくらい)</p> <p>コッペパン</p> <p>クリームスープ スパゲティ</p> <p>サーモンボールは、さけを骨ごとやわらかくしたすり身を団子の形にしたものです。「5こくらい」はめやすです。</p>	<p>2 さばのみりんぼし</p> <p>すきやきふうのほなのいりに</p> <p>ごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>さばのみりんぼしは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>5 おおさかしろなのにびたし</p> <p>さわらのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>さわらのしおやきは「ほね」にちゅうい! 大阪しろなは、大阪府で100年以上前から栽培されている、なにわの伝統野菜の一つです。</p>	<p>6 レタスとはるさめのそばろいため</p> <p>とりにくのしおからあげ</p> <p>コッペパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>春雨は、じゃがいもや緑豆のでんぷんから作られためんの一つです。サラダなどにも使います。</p>	<p>7 歯と口の健康週間メニュー</p> <p>くわがめのサラダ</p> <p>いかのソースやき</p> <p>あじつけごはん</p> <p>あつあげとかぼちゃのもの</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。牛乳、丸ごと食べられる小魚、厚揚げの材料の大豆には、歯や骨を作るカルシウムがたくさんふくまれています。</p>	<p>8 ミニやきそば</p> <p>えきたいココア</p> <p>コッペパン</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>焼きそばは、野菜たっぷりの水分でかんそうしためんを蒸しやきにしています。 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>9 しろみざかなのフリッター(4こくらい)</p> <p>ベーコンともしのいためもの</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごのあまずい</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。</p>
<p>12 ナムル</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん</p> <p>スンドゥブチゲ</p> <p>ヤンニョムチキンは、とり肉のからあげに、コチュジャン(とうがらしみそ)やんにく、しょうゆなどで作ったあまからいたれをからめた韓国料理です。「ヤンニョム」は韓国の合わせ調味料のことです。</p>	<p>13 マカロニサラダ</p> <p>ハンバーグのてりやき</p> <p>コッペパン</p> <p>ウイナーとレタスのスープ</p> <p>レタスは奈良時代に日本に伝わりました。当時は丸まらない葉だったそうです。明治時代に現在の丸い形をしたレタスが広がりました。</p>	<p>14 ドレッシング</p> <p>ツナとごぼうのごまソテー</p> <p>いかフライ</p> <p>いろどりごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>いろどりごはんは、大根の葉、とうもろこし、人参、かぼちゃなどが入った色あざやかなごはんです。</p>	<p>15 シヤインマスカットゼリー</p> <p>だいちごろものミンチカツ</p> <p>ミルクツイスト</p> <p>カレースパゲティ</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>16 はるさめサラダ</p> <p>おこのみやき</p> <p>ごはん</p> <p>のりふうみのスープ</p> <p>おこのみやきは、大阪府の郷土料理です。郷土料理とは、住んでいる地域で昔から食べられている料理のことです。</p>
<p>19 ウイナーとほうれんそうのいためもの</p> <p>たちうおのかぼすしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>たちうおのかぼすしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>20 さくらんぼ(2こ)</p> <p>チキンハムカツ</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>オクラいり とろとろ ミネストローネ</p> <p>給食では、年に1回国産のさくらんぼが出ます。さくらんぼは食用の桜の実で、「桜桃」とも呼ばれます。</p>	<p>21 ズッキーニのどりからいため</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれます。</p>	<p>22 ちゅうかサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>パオズ</p> <p>コッペパン</p> <p>たんたんビーフン</p> <p>たんたんビーフンはみそ味のスープで、トウバンジャンを使って少しピリからに味付けしています。</p>	<p>23 ゴーヤチャンプルー</p> <p>ぶたにくのオニオンソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>6月23日は「沖縄いれいの日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。</p>
<p>26 あじさいゼリー(ちよくそう)</p> <p>こめこトンカツ</p> <p>こめこチキンカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>こめこチキンカレーシチュー</p> <p>あじさいは、土によって花の色が変わります。今日のゼリーはぶどう味です。ゼリーに入っている青色とピンク色のつぶつぶは食感がちがいます。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>27 ビーフンソテー</p> <p>やさしいりオムレツ</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>しろいんげんまめのポターージュ</p> <p>米粉豆乳パンには、米粉や豆乳が入っています。かむともちもちしてあま味があります。</p>	<p>28 キャベツとさきみのごまずあえ</p> <p>あかうおのさいきょうやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものしおこうじに</p> <p>あかうおのさいきょうやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>29 とりにくとコーンのバターいため</p> <p>まめとかぼちゃのコロッケ</p> <p>パインパン</p> <p>モロヘイヤのスープ</p> <p>豆とかぼちゃのコロッケ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。「畑の肉」は、ドイツで生まれた言葉と言われています。</p>	<p>30 ゴーヤのごまサラダ</p> <p>ぶたにくのくろみつかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おきなわそば</p> <p>沖縄そばは、沖縄県の郷土料理です。豚肉には、しょうちゅうというお酒や、しょうゆ、砂糖で下味をつけています。</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。
転載元:『家庭とつながる!新食育ブック①子どもの食と健康』監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊