

B 11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="150 296 718 543"> <p>10月27日～11月9日は 読書週間</p> </div> <div data-bbox="150 562 718 699"> <p>はしは毎日 持ってきましょう</p> </div>					
		<div data-bbox="788 268 1130 515"> <p>1 さわらのみりんぼし さといもサラダ ごはん よしのじる</p> </div> <p>さわらのみりんぼしは「ほね」にちゅうい!</p>	<div data-bbox="1143 268 1485 515"> <p>2 ハムとほうれんそうのサラダ とりにくのからあげ こめことうにゆうパン かぶのあったかスープ</p> </div> <p>ほうれん草は寒い時期においしい野菜です。ビタミンAが多くふくまれているので、かぜなどをひきにくくしてくれる働きがあります。</p>	<div data-bbox="1499 268 1841 699"> <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> </div>	
<div data-bbox="81 735 423 982"> <p>6 さけのしおやき ベーコンとれんこんのどりからいため ごはん ぶたじゃが</p> </div> <p>さけのしおやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<div data-bbox="436 735 778 982"> <p>7 とりにくのスタミナため さつまきなこ ミルククリーム コッペパン わかめスープ</p> </div> <p>さつまいもには、お腹のそう除をしてくれる食物せんいがたくさんふくまれています。</p>	<div data-bbox="792 735 1134 982"> <p>8 いい歯の日メニュー いかのてりやき かみかみこんさいサラダ なめし あつあげのちゅうかに</p> </div> <p>11月8日は「いい歯の日」です。かみかみ根菜サラダには、かみごたえがあるれんこんや切干大根が入っています。また、いかやいもけんぴもかみごたえがあるのでしっかりとよくかんで食べましょう。</p>	<div data-bbox="1147 735 1489 982"> <p>9 ミニやきそば にらまんじゅう コッペパン スープに</p> </div> <p>ミニ焼きそばは、人気メニューの一つです。たつぷりの野菜の水分でかんそうめんをほぐして作ります。</p>	<div data-bbox="1503 735 1845 982"> <p>10 フックメニュー むしどりのしおこじあんかけ ツナとやさいのいためもの ごはん 「かきこじぞう」のおんがえしみそしる</p> </div> <p>今日の味そしるは、2年生の国語『かきこじぞう』に出てくる食べ物のつかけつかけしています。何が入っているかわかりますか？</p>	
<div data-bbox="81 1201 423 1448"> <p>13 ちくわのいそべあげ わかめのごまずあえ ごはん にくすい</p> </div> <p>肉吸いは大阪が発しょうのりょうり料理です。だしの風味と牛肉のうま味が効いたお吸い物です。</p>	<div data-bbox="436 1201 778 1448"> <p>14 フックメニュー さきみとブロックリーのサラダ オムレツ こくとうパン おひさまいろのスパゲティ</p> </div> <p>おひさまいろのスパゲティは、『スパゲティがたべたいよ』という絵本から考えました。おひさまのような、あたたかい色をしています。</p>	<div data-bbox="792 1201 1134 1448"> <p>15 こもちしやものフライ ちりめんじゃことこまつなのいためもの ごはん きりぼしだいこんのみそしる</p> </div> <p>ちりめんじゃこや小松菜、切干大根は、カルシウムが多い食べ物です。こもちしやものフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<div data-bbox="1147 1201 1489 1448"> <p>16 みかん フィッシュフライ タルタルソース パーカーハウス おじゃがもちのケチャップに</p> </div> <p>フィッシュフライはタルタルソースといしょにパンにはさんで食べましょう。フィッシュフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<div data-bbox="1503 1201 1845 1448"> <p>17 こめこトンカツ ヨーグルト(ちよくそう) ごはん こめこビーフカレーライス こめこビーフカレーシチュー</p> </div> <p>米粉トンカツと米粉ビーフカレーライスは、小麦粉を使わずにつけています。ヨーグルトの空き容器は、重ねて食べるに一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。</p>	
<div data-bbox="81 1668 423 1915"> <p>20 さといものカレーあげ(4こくらい) れんこんのごまサラダ ごはん にゆうめんじる</p> </div> <p>れんこんの穴は10個くらいあります。どろの中でも大きくなれるように空気を通す役割りがあります。さといものカレーあげの「4こくらい」はめやすです。</p>	<div data-bbox="436 1668 778 1915"> <p>21 「りっちゃん」のサラダ とうふシュウマイ(2こ) りんごジャム ロールパン2こ かぼちゃスープ</p> </div> <p>ねんせいメニュー「サラダでげんき」から考えた「りっちゃん」のサラダが、今年も登場します。クラスでかつお節をかけて完成させてください。</p>	<div data-bbox="792 1668 1134 1915"> <p>22 ソース おこのみやき きんぴらごぼう ごはん さつまじる</p> </div> <p>「金太郎」のお話を知っていますか？金太郎の子どもの名前はきんぴらと言います。きんぴらごぼうを食べると金太郎のように強くなれるかもしれませんね。</p>	<div data-bbox="1147 1668 1489 2126"> <p>勤労感謝の日</p> </div>		<div data-bbox="1503 1668 1845 1915"> <p>24 ごぼうのミンチカツ だいこんとあぶらのいために ごはん はくさいのすまじる</p> </div> <p>ごぼうは、根っこを食べる野菜です。根っこを食べる野菜は、他にも人参や大根などがあります。</p>
<div data-bbox="81 2134 423 2381"> <p>27 チヂミ ピビンバ ごはん トックスープ</p> </div> <p>今日は韓国朝鮮料理のメニューです。ピビンバはごはんといっしょに混ぜながら食べましょう。</p>	<div data-bbox="436 2134 778 2381"> <p>28 じゃがいものバターふうみ しろみざかなのフリッター(4こくらい) アップルパン とうもろこしのスープ</p> </div> <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>	<div data-bbox="792 2134 1134 2381"> <p>29 やさいぎょうざ(2こ) キャベツとツナのあますあえ ごはん マーボー豆腐</p> </div> <p>豆腐は、大豆が変身した食べ物です。大豆が変身した食べ物は他にも、しょうゆやみそ、厚揚げ、納豆などたくさんあります。</p>	<div data-bbox="1147 2134 1489 2381"> <p>30 フックメニュー 14ひきのきのこソテー にくだんごのケチャップソースかけ(4こくらい) コッペパン 7つおねずみのおいもポタージュ</p> </div> <p>「ねずみのいもほり」、「14ひきのあきまつり」という絵本から考えました。どちらも秋をたくさん感じられるメニューです。にくだんごのケチャップソースかけの「4こくらい」はめやすです。</p>	<div data-bbox="1503 2134 1845 2584"> <p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら →</p> </div>	

※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。