

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
はしは毎日持ってきてみましょう こんだて カレンダーの みかた どうが 動画はこちら！ がつ とおか 10月10日は 目の 愛護デー				
		1 れんこんの ごまサラダ パオズ ごはん マーボー どうふ パオズとは、小麦粉の生地で、 具を包み、蒸した中国の料理 です。 漢字で「包子」と書きます。	2 ぎゅうにくの カレーに さといも コロッケ コッペパン フォー・ガー フォー・ガーは、ベトナム 料理です。フォーは米から できた平たいめんのこと、 ガーはとり肉のことです。	3 ぶたにくと こまつなの いためもの しろみ ざかなの フリッター (3こくらい) ごはん さつまじる しろみざかなのフリッターは 「ほね」に ちゅうい！ 「3こくらい」はめやすです。
6 おつきみゼリー(ちよくそう) ドレッシング うさぎがた ハンバーグの おろしだれかけ さといも サラダ ごはん だんごじる 団子汁に入っている団子は よくかんで食べましょう。 ゼリーの容器は、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。教室に配られているメモと、動 画をみてください。	7 ツナと ブロッコリーの サラダ チキン ナゲット (2こ) ごはん コッペパン パンプキン スープ かぼちゃは英語でパンプキンと 言います。かぼちゃは緑黄色 野菜の一つで、ビタミンAがたく さんふくまれています。	8 さつまいもの あまから いため かきあげ ごはん とうふの すましじる 豆腐のもとになっている大豆は、「畑の お肉」と言われるほどたんぱく質が多 い食べ物です。他にもみそ、しょうゆ、 納豆などさまざまな食品に加工できま す。	9 とりにくと チンゲンサイの ソテー ぶたにくの ステーキ ソースかけ ミルク ツイスト ナポリタン スパゲティ ナポリタンスパゲティは、日本 で生まれたケチャップソースで いためた料理です。	10 目の愛護デー メニュー ブルー ベリー クレープ (ちよくそう) レバーいり カレーミンチ カツ にんじん シリシリ ごはん こまつなの すましじる 10月10日は「目の愛護デー」で す。クレープのゴミは、食べ残しも 外ぶくろもビニールぶくろにまとめ て入れてください。教室に配られて いるメモをみてください。
はしマークの日は はしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。	14 スラッピー ジョー セルフ ホットドック フランクフルト ソーセージ きりめいり コッペパン コンソメ スープ 「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。	15 かいそう はるさめの あまずあえ にら まんじゅう げんまい いりごはん とりすきに 玄米はお米のかたい部分(もみが ら)だけをとったもので、白米より も、ミネラル、たんぱく質、し 質が多くふくまれています。	16 ぶどう チョコレート クリーム フレンチ ポテト コッペパン にくだんごと はるさめの スープ 今日は年に一回登場する 国産のぶどうです。 ぶどうはよくかんで たべましょう。	17 ツナと チンゲンサイの サラダ たまごやき ごはん じゃがいもの そぼろに じゃがいもの種類には男しやくや メークインなどがあります。男しやくは マッシュポテトやサラダに、 メークインは、に物に向いています。
20 ぶたにくの しょうが いため さばの よしるぼし ごはん さといもの みそじる さばのよしるぼしは 「ほね」に ちゅうい！	21 フルーツ ミックス タルタル ソース しろみざかな フライ パーカー ハウス イタリアン スープ パーカーハウスに、しろみざかな フライとタルタルソースをはさんで 食べてください。 しろみざかなフライは 「ほね」にちゅうい！	22 きりぼし だいこんの サラダ ひとくちいか てんぷら (4こくらい) ごはん かきたまじる ひとくちいかてんぷらはかみご たえがあるので、よくかんで食 べましょう。 「4こくらい」はめやすです。	23 ビーンズ サラダ カップも たべられる グラタン クロワッサン ニョッキの ケチャップに 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。ニョッキはよくかんでたべ ましょう。	24 ぶた キムチ かつおカツ ごはん チンゲンサイの スープ かつおカツは 「ほね」に ちゅうい！
27 もやし ごまずあえ れんこんの はさみあげ ごはん あつあげの しょうがに あつあげのしょうがにに、入っている あつあげは、豆ふを油であげたもの で大豆からできる食べ物の一つ です。	28 にんじんと コーンの ケチャップいため とりにくの オニオンソース かけ コッペパン ポタージュ オニオンソースは、しっかりいため たまねぎ、赤ワイン、砂糖としょう ゆを使って手作りしています。	29 ひじきの いために さんまの かばやき ごはん なめこの みそじる さんまのかばやきは 「ほね」に ちゅうい！	30 ミニ やきそば アプリコット ジャム チキンカツ コッペパン オニオン スープ ミニ焼きそばは人気メニューの一つで す。キャベツやにんじん、もやしなど、 たくさんの野菜が入っています。 アプリコットは日本語では「あんず」と よばれる果物です。	31 ハムと だいこんの サラダ オムレツ ごはん こめこボー カレーライス こめこボー カレー シチュー 今日のカレーは米粉を使ってと ろみをつけています。カレーに オムレツをのせて食べてもおい しいですよ。

※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。

しょうがっこう ぜんきん かい
小学校(前期課程)