

B 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
はしは毎日持てきましょう 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 め 目の 愛護デー 		1 ぶたにくの 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。	2 ドレッシング さといも サラダ うさぎがた ハンバーグの おろしだれかけ 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で、 ガーはとり肉のことです。	3 れんこんの ごまサラダ パオズ ごはん マーボー 豆腐 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。
6 おつきみゼリー (ちよくそう) さといも コロッケ ぎゅうにくの しぐれに 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 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。	8 かいそう はるさめの あまずあえ にら まんじゅう ごはん とりすきに 「とりすきに」の「すき」は「すき」と いう土をほる農具が名前が由来と いわれています。	9 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。	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) 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 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 ツナと ブロッコリーの サラダ チキン ナゲット (2こ) 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。	15 さつまいも あまから いため かきあげ げんまい いりごはん とうふの すましじる 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 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。	17 にんじん シリシリ レバーいり カレーミンチ カツ ごはん こまつなの すましじる レバーとは動物のかんぞうのこと です。「きも」とも呼ばれています。 レバーには貧血を予防してくれる 鉄がたくさん入っています。
20 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 厚あげのしょうがにに、入っている あつ 厚あげは、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。	21 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。	22 ひじきの いために さんまの かばやき ごはん なめこの みそしる さんまのかばやきは 「ほね」に ちゅうい！	23 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 呼ばれる果物です。	24 ハムと だいこんの サラダ オムレツ ごはん こめこポーク カレーライス こめこポーク 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。
27 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 みそしる さばのよしるぼしは 「ほね」に ちゅうい！	28 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！	29 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。	30 ビーンズ サラダ クロワッサン カップも たべられる グラタン 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。	31 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！

※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 かてい
小学校(前期課程)