

A 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
 こんだてカレンダーの みかた どうが 動画は こちら➡	4 とろ〜り グラタン フックメニュー ハンバーグの かわりソース かけ コッペ パン ドラキュラ スープ ドラキュラスープは、「おばけの アッチとドラキュラスープ」とい う本に出てくる料理です。トマト やにんじん、赤ピーマン等、赤 色の具材がたっぷり入った 真っ赤なスープをめしあげ。	5 シャイン マスカット ゼリー ぶたにくの てりやき こめこチキン カレーライス こめこ チキンカレー シチュー げんまい いりごはん ゼリーに使われている、シャインマ スカットは黄緑色のぶどうです。皮 がうすくて種がないので、皮ごと食 べられます。ぶどうは世界に1万種 類以上あると言われています。	6 ウイナーと きのこの ソテー さかな すりみカツ コッペ パン ラビオリ スープ 「ラビオリ」とは、イタリアの パスタのことです。パスタの 生地で具材を包んだぎょう ざのような食べ物です。	7 いい歯の日メニュー れんこんと ひじきの サラダ さけだんごの バーベキュー ソースかけ (5こくらい) ごはん マーボー あつあげ 11月8日は「いい歯の日」です。 教室に配られているメモと動画 を見てください。 さけだんごのバーベキューソー スかけの「5こくらい」はめ やすです。
10 「うまい！ うまい！」 ぎゅうなべ フックメニュー ごはん うどん じる 「うまい！うまい！」牛鍋の具は、「劇場 版鬼滅の刃無限列車編」に出てくる「煉 獄」さんが列車の中で食べているお弁当 の具を再現したおかずです。しっかりした 味付けにしているので、ご飯にのせても おいしいですよ。「煉獄」さんが好きなさ つまいもも大学いもにして出しています。	11 ささみと ブロッコリー の サラダ フィッシュ フライ コッペ パン スープに フィッシュフライは 「ほね」に ちゅうい！	12 「おばけ」と 「うさこ」の かきあげ てんぷら とりにくの スタミナ いため フックメニュー ごはん しろみざかな だんごの すましじる かきあげは、「おばけのてんぷ ら」という絵本から作りました。 「うさこ」が色々な野菜の天ぷ らを作ります。給食ではその中 の、にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ を使ってかきあげにしました。	13 「りっちゃん」 の サラダ かつおぶし フックメニュー コッペ パン ポーク ビーンズ 1年生の国語「サラダでげんき」 から「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。	14 ひじきと きりぼし だいこんの ごまふうみ こもち ししやもの フライ ごはん こまつなの みそじる 小松菜やひじきは、カルシウムが 多い食べ物です。歯ごたえがある 食材を使っているのによくかんで 食べましょう。 こもちししやものフライは 「ほね」にちゅうい！
17 ささみと だいこんの ちゅうかあえ やさい シュウマイ (2こ) さうどんめん(ちよくそう) ごはん さら うどん 血うどんは長崎県の郷土料理で す。血で出されためん料理だった ことから「血うどん」という名前が付 けられたそうです。血うどんのゴミ は、食べ残しと一緒にビニールぶ くろにまとめていってください。	18 「こまった さん」の カラंगा フックメニュー コッペ パン マカロニ スープ 「こまったさんのシチュー」とい う本から、アフリカ・ケニアのカ ランガというシチューを再現し ました。カレー粉が味の決め手 となる料理で、少しピリッとした スパイシーな味わいです。	19 プル コギ ミンチ カツ ごはん トック スープ プルコギは韓国朝鮮料理の 1つです。肉と野菜をあまか らいタレでいためています。 トックはよくかんでたべま しょう。	20 さつまいも の サラダ カップも たべられる グラタン こくとう パン かぶの あったか スープ さつまいもは、秋から冬にかけ ておいしい食べ物の1つです。 薩摩地方(今の鹿児島県)から 日本全国に広がったため、さつ まいもとよばれるようになりました。	21 わかめの ごまず あえ あげだし あつあげ ごはん ぶた じゃが 11月24日は「和食の日」で す。教室に配られているメモ と動画を見てください。
はしマークの日 はしを使いましょう。	25 ツナと だいこんの サラダ ドレッシング フランク フルト ソーセージ こめこ とうにゅう パン こめこ クリーム シチュー ソーセージには、フランクフ ルトソーセージのほか、ウイ ンナーソーセージやボロニ アソーセージなどいろいろな 種類があります。	26 キャベツと ささみの あまずあえ チヂミ ごはん スンドゥブ チゲ スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理 です。スンドゥブは豆ふのこと、 チゲはなべのことです。 コチジャン(とうがらしみそ)や、 にんにくなどで味付けをしていま す。	27 ミニ やきそば しろみ ざかなの フリッター (3こくらい) コッペ パン にらたま スープ 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。	28 だいこんと あぶらふの いために さばの しおやき ごはん わかめの すましじる 納豆の容器は、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。 さばのしおやきは 「ほね」にちゅうい！
スプーンマークの日 スプーンを配りましょう。				
はしは毎日持ってきてきましょう				

※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 かてい
小学校(前期課程)