

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
 こんだてカレンダーの みかた どうが 動画は こちら➡	4 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！	5 とりにく の スタミナ いため 「おばけ」と 「うさこ」の かきあげ てんぷら フックメニュー げんまい いり 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。	6 フックメニュー 「りっちゃん」 の サラダ かつおぶし コッペ パン ポーク ビーンズ やさしいり オムレツ 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。	7 いい歯の日メニュー 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 みそしる 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。こもちししやものフライは「ほね」にちゅうい！
10 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) さらうどんめん(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。	11 とろ〜り グラタン ハンバーグ の かわりソース かけ フックメニュー 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上げれ。	12 シャイン マスカット ゼリー ぶたにくの てりやき ごはん 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 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。	13 ウィナーと 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 Pasta のことです。Pasta の生地で具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	14 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 さけ団子は魚のさけを骨ごと丸めたお団子で、カルシウムが多く入っています。また、ひじきや厚あげもカルシウムが多い食べ物です。 「5こくらい」はめやすです
17 「うまい！ うまい！」 ぎゅうなべの ぐ だいがく いも 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。	18 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、ウィナーソーセージやポロニアソーセージなどいろいろな種類があります。	19 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。スンドゥブは豆腐のこと、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。	20 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。	21 和食の日メニュー だいこんと あぶらふの いために さばの しおやき なつとう(ちよくそう) ごはん わかめの すましじる 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。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！
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。	25 「こまった さん」の カラंगा チキン ナゲット (2こ) 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・ケニアのカラंगा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。	26 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たれでいためています。トックはよくかんでたべましょう。	27 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。	28 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 あげだし厚あげに使っているだしは、朝から調理場であつお節を使ってだしをとっています。
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 ぜんきん かてい
小学校(前期課程)