

B 12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
1 みかん オムレツ チキンカレーライス ごはん チキンカレーシチュー みかんは、いろいろな種類がありますが、日本では温州みかんがたくさん作られています。 わかやまけん えひめけん しずおかけん 和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん作られています。	2 ソース スラッピー ジョー あじのフライ ミルク クリーム コッペパン チンゲンサイのスープ あじのフライは「ほね」にちゅうい！	3 ひきにくとやさいのチャブチュ シウマイ (2こ) チャーハン ちゅうかどうふ 「ちゅうかどうふ」に使用している 「オイスターソース」は、カキという貝から作られた調味料です。 料理をおいしくするうま味がよくふくまれています。	4 わかめのサラダ しろみ ざかな フライ タルタルソース コッペパン ジュリエンスープ ジュリエヌとは、フランス語で細いせん切りのことを言います。 白身魚フライは「ほね」にちゅうい！	5 がんもの おろしに たちうおのごまみそかけ ごはん ごもくじる 「がんも」とは、「がんもどき」というとうふの仲間の食べ物です。 「おろしに」とは大根おろしを入れて、いた料理です。 たちうおのごまみそかけは、「ほね」にちゅうい！
8 れんこんの きんぴら さつまいもの よせあげ ごはん だいずの へんしん みそしる 「大豆の変身みそしる」には「畑のお肉」と呼ばれている大豆からできたみそ・うすあげ・ゆば・豆乳・とうふが入っています。	9 ポテト サラダ ハンバーグのケチャップソースかけ クロワッサン はくさいの スープ はくさいは、日本で作られている作物の中でも大きな野菜です。 小さい種から、2〜3ヶ月で1玉3kgにまで育つ、生命力があります。	10 もやし ナムル はるまき ごはん みそ ラーメン 「ナムル」は、ゆでた野菜を調味料とごま油で味つけた料理です。 今日の「もやしナムル」は、みそラーメンのトッピングとして、いっしょに食べてみてください。	11 キャベツの カレーソテー あらびき フランクフルトソーセージ コッペパン ミート ポテト フランクフルトソーセージとキャベツのカレーソテーは、コッペパンといっしょに食べてもいいですよ！	12 ほうれんそうの あえもの いかの てんぷら ごはん つくねだんごの すましじる 「いかのてんぷら」は、かみごたえのある食べ物です。よくかんで食べましょう。
15 ぎゅうにくと ごぼうの あまからに かぼちゃ コロッケ ごはん おっきり こみ おっきりこみは、群馬県の郷土料理のひとつです。 小麦粉からできた平たいうどんが入っています。	16 ドレッシング かいそう はるさめの いためもの ロースト チキン コッペパン ポーク シチュー (みそいり) はるさめ春雨はでんぷんからできていますが、海そう春雨は「こんぶ」などの仲間である海そうの成分からできています。	17 ひじきの いために さばの みりんぼし ごはん かすじる 「かすじる」とは、日本酒を作る時にでる「酒かす」で野菜などをたいてつく ひょうごけん きょうどりょうり 作る兵庫県の郷土料理です。 さばのみりんぼしは「ほね」にちゅうい！	18 ビーフの ちゅうかあえ にくだんごの てりやき (6こくらい) チョコレートクリーム コッペパン ABC マカロニ スープ 「ビーフのちゅうかあえ」の「ビーフ」は、米粉から作られためんです。 にくだんごのてりやきの「5こくらい」はめやすです。	19 だいこん サラダ ぎょうざ (2こ) ごはん マーボー どうふ マーボーどうふの味付けに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜた中国の調味料です。
22 しろなの ごまあえ シルバーの ゆずしょうゆかけ ごはん おでん 今年の冬至は、12月22日です。教室に配布するメモを読んでもください。 シルバーのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	23 おたのしみ ケーキ (ちよくそう) とりにくの しおから あげ コッペパン ニョッキの クリームに 「ニョッキのクリームに」に入っているニョッキはよくかんで食べましょう。 おたのしみケーキの容器はたんで食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。	 こんだてカレンダーの みかた どうが 動画はこちら ことし とうじ 今年の冬至は 12月22日		

はしマークの白は はしを使いましょう。

スプーンマークの白に スプーンを配りましょう。

はしは毎日持ってきましょう

※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)