

A 6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
2 もやしナムル ぼうぎょうざ かんこくのり 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。	3 とりにくとコーンのバターいため あじのフリッター(4こくらい) コッペパン ポークビーンズ あじのフリッターは「ほね」にちゅうい! 「4こくらい」はめやすです。	4 歯と口の健康週間メニュー ぶたにくとごぼうのあまからに いかのソースやき あじつけこざかな ごはん わりぼしだいこんのみそしる 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。教室に配られるメモを見てください。割干大根は、大根を干して作られます。大根よりも水分が少なく、日持ちするため保存食にもなります。	5 ミニやきそば フレンチポテト ミルククリーム ロールパン2こ オニオンスープ ミニ焼きそばは、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。	6 さわらのレモンしょうゆかけ ブチブチサラダ こんぶのつくだに ごはん ぶたじる さわらのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!
9 うましおキャベツ ほっけのいちやぼし ごはん にくじゃが ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい!	10 ツナとブロッコリーのサラダ やさいシュウマイ(2こ) りんごジャム コッペパン たんたんビーフン たんたんビーフンはみそ味のスープに、米からできた「めん」とトウバンジャンを少し入れてピリからに味付けしています。	11 きりぼしだいこんのサラダ いかフライ いろいろごはん あつあげとかぼちゃのもの 厚あげは、豆腐を油であげて作ります。たんぱく質とカルシウムがたくさんふくまれている赤の仲間の食べ物です。	12 ツナポテトサラダ とりにくのステーキソースかけ パインパン 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。パスタの生地ですぐに具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	13 ハムともやしのソテー ぶたにくのからあげ ごはん セルフケチャップライス セルフケチャップライスは、中学校給食で出ている「セルフチキンライス」を参考にした献立です。ご飯を混ぜながら食べてください。
16 シークワサータルト(ちよくそう) にくだんごのくろみつかけ(4こくらい) ごはん おきなわそば おきなわそばは、沖縄県の郷土料理です。そばという名前ですが、そば粉を使わない、小麦粉だけのめん料理です。にくだんごのくろみつかけの「4こくらい」はめやすです。	17 さくらんぼ(2こ) フィッシュフライ タルタルソース パーカーハウス オクラいりとうとうろミネストローネ フィッシュフライは「ほね」にちゅうい! 今日は、年に1回登場する国産のさくらんぼです。さくらんぼの種に気をつけて食べましょう。	18 ぶたにくのスタミナいため たちうおのてりやき ごはん つくねだんごのすましじる たちうおのてりやきは「ほね」にちゅうい!	19 カラフルやさいのマリネ チキンのチーズオープンやき こめことうにゅうパン イタリアンスープ マリネはフランス料理のひとつです。食材を「す」や「レモンじる」などの調味料につけこむ料理です。やわらかくしたり、長く食べられるようにしたりすることができます。	20 くきわかめのいためもの はもとコーンのしんじょうフライ ごはん はっとじる はっとじるは宮城県の郷土料理です。はっとじるに入っているすいとんはよくかんで食べましょう。
23 沖縄慰霊の日メニュー タマナーチャンブルー ゴーやいりかきあげ ごはん もずくじる 6月23日は「沖縄慰霊の日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。	24 チリコンカン たまごロール こくとうパン コーンクリームスープ チリコンカンは新メニューです。アメリカの郷土料理の一つです。とうがらしを使ったチリパウダーが入っています。	25 スパゲティサラダ あげかぼちゃ こめこビーフカレーライス こめこビーフカレーシチュー ごはん スパゲティは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体と脳を動かすエネルギー源になります。	26 もやしとにらのソテー あじのフライ コッペパン トックスープ トックスープは、トックといううるち米で作られたうす切りのもちを使ったスープです。	27 キャベツのいとこまあえ さけのごまみそかけ かつおぶし ごはん にくだんごのあまずし さけのごまみそかけは「ほね」にちゅうい!
30 ぶたにくとピーマンのいためもの ほしがたハンバーグのてりやき ごはん バチじる バチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。バチ汁の「バチ」はそうめんの切れはしの部分です。	こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら→ 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はスプーンを配りましょう。 はしは毎日持ってきましょう 6月4日～10日は歯と口の健康週間			

※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)