

B 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 うましおキャベツ ほっけのいちやばし ごはん にくじゃが ほっけのいちやばしは「ほね」にちゅうい!	3 りんごジャム ツナとブロッコリーのサラダ コッペパン やさいシュウマイ(2こ) 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”とトウパンジャンを少し入れてピリからに味付けしています。	4 はぐちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間メニュー きりぼしだいこんのサラダ いかフライ ごはん あじつけこざかな あつあげとかぼちゃのもの 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。切干大根は、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 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。パスタの生地が具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	6 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。
9 かんこくのり もやしナムル ぼうぎょうざ 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。	10 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。	11 ぶたにくとごぼうのあまからに いかにソースやき いりどりごはん わりぼしだいこんのみそしる 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。	12 ミニやきそば フレンチポテト 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。	13 こんぶのつくだに プチプチサラダ さわらのレモンしょうゆかけ 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!
16 タマナーチャンプルー ゴーヤいりかきあげ ごはん もずくじる タマナーチャンプルーは沖縄県の家庭料理です。“タマナー”は沖縄県の方言で“キャベツ”のことです。	17 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。	18 スパゲティサラダ あげかぼちゃ ごはん 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 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。	19 もやしとにらのソテー ソース 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。	20 かつおぶし キャベツのいとかまあえ さけのごまみそかけ ごはん にくだんごのあまずに さけのごまみそかけは「ほね」にちゅうい!
23 おきなわいれいひ 沖縄慰霊の日 メニュー 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 6月23日は「沖縄いれいの日」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。にくだんごのくろみつかけの「4こくらい」はめやすです。	24 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 オクラいりとうろろ 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。さくらんぼの種に氣をつけて食べましょう。	25 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!	26 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一つです。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。	27 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。
30 ハムとチンゲンサイのサラダ ほしがたコロッケ ごはん いりどりにゅうめんじる にゅうめんは奈良県の郷土料理です。そうめんをだしでいた料理のことを言います。	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 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)