

# A 9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                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>ほうさいメニュー</p> <p>はくとうゼリー</p> <p>かんパン (5こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>ほうさいカレー</p> <p>カレーの残りや空きぶくろは食かんの中に入れてください。ゼリーの空き容器は、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。</p> <p>かんパンの「5こくらい」はめやすです</p> | <p>2</p> <p>ささみとチンゲンサイのサラダ</p> <p>さかなすりみカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートマカロニ</p> <p>チンゲンサイは中国から伝わった野菜です。日本では約50年前から食べられるようになりました。</p>                                | <p>3</p> <p>ひきにくとやさいのチャプチャ</p> <p>べにいもコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p> <p>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。</p>                 | <p>4</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>シルバーのバーベキューソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>ぶたにくとキャベツのスープ</p> <p>シルバーのバーベキューソースかけは、</p> <p><b>ほねにちゅうい!</b></p>    | <p>5</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>うどんじる</p> <p>のりのつくだに</p> <p>今日のうどんじるは、とり肉、干しいたけ、かまぼこを、あまからくにしています。給食のうどんじるは、だしがしっかりきいた、自まんの味です。</p> |
| <p>8</p> <p>あつあげとぶたにくのみそいため</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのすましじる</p> <p>ちくわのいそべあげの「いそべ」という言葉は、のりなどの海そうを使った料理に使います。今日は、アオサという海そうを混ぜた衣をつけて、ちくわをあげています。</p>                            | <p>9</p> <p>マカロニソテー</p> <p>とりにくのオニオンソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>にくだんごのトマトスープ</p> <p>マカロニは小麦粉からできるパスタのひとつです。マカロニにはいろいろな種類の形がありますが、今日はねじれた形をしたツイストマカロニを使っています。</p> | <p>10</p> <p>ピヨピヨサラダ</p> <p>カップもたべられるグラタン</p> <p>ごはん</p> <p>セルフケチャップライス</p> <p>セルフケチャップライスは、豊中市の中学校給食で出ている「セルフチキンライス」を参考にしたこんだてです。ご飯を混ぜながら食べてください。</p> | <p>11</p> <p>ミニやきそば</p> <p>ごぼうのミンチカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>モロヘイヤのスープ</p> <p>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。</p>                | <p>12</p> <p>なすとぶたにくのうまに</p> <p>ハムとコーンのかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>しおとりちやづけ (たまごいり)</p> <p>なすとぶたにくのうまには、新メニューです。ゆかりを入れていて、さわやかなしその風味がきいたおかずです。</p>            |
| <p>はしマークの日は<br/>はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日は<br/>スプーンを配りましょう。</p>                                                                                                                           | <p>16</p> <p>アロエいりフルーツミックス</p> <p>あらびきフランクフルトソーセージ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>クリームスープスパゲティ</p> <p>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。</p> | <p>17</p> <p>ささみときゅうりのすのもの</p> <p>さけのしおやき</p> <p>わかめごはん</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>さけのしおやきは「ほね」にちゅうい!</p>                                                     | <p>18</p> <p>ウインナーとコーンのソテー</p> <p>さつまきなこ</p> <p>コッペパン</p> <p>たまごスープ</p> <p>さつまきなこは、切ったさつまいもを油であげて、砂糖、しょうゆ、きな粉を入れて作ったたれにからめたものです。</p> | <p>19</p> <p>とうがんのそぼろに</p> <p>さばのレモンしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>よしのじる</p> <p>さばのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい! とうがんのそぼろには、新メニューです。教室に配られたメモを見てください。</p>               |
| <p>22</p> <p>プチプチサラダ</p> <p>あつあげのねぎソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p> <p>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もちを使ったスープです。</p>                                                                        | <p>こんだてカレンダーの<br/>みかた</p> <p>動画はこちら!</p>                                                                                                                       | <p>24</p> <p>もやしとにらのいためもの</p> <p>とりにくのしおからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどうふ</p> <p>とり肉の塩からあげは、とり肉に、塩、こしょう、白ワインで下味をつけて、片くり粉をまぶし油であげています。</p>                 | <p>25</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>やさしいオムレツ</p> <p>クロワッサン</p> <p>ニョッキのクリームに</p> <p>ニョッキは、パスタの仲間です。じゃがいもと小麦粉から作られています。よくかんで食べましょう。</p>     | <p>26</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>いかフライ</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <p>いかフライのいかは、かみごたえがあります。いかを干すとさきいかになって、さらにかみごたえがアップします。いかはよくかんで食べましょう。</p>                |
| <p>29</p> <p>ぶたにくとピーマンのいためもの</p> <p>ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものしおこうじに</p> <p>塩こうじは米こうじを発酵させて作られた日本の伝統的な調味料の一つです。</p>                                                                    | <p>30</p> <p>とりにくとやさいのバターいため</p> <p>あじのフライ</p> <p>ソース</p> <p>アップルパン</p> <p>ラビオリスープ</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい!</p>                                                | <p>おにちも</p> <p><b>はしは毎日持ってきましょう</b></p>                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |

※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。重さで量っているの、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)