

B 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
1 ほうさいメニュー はくとうゼリー かんパン(5こくらい) ごはん ほうさいカレー 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。 かんパンの「5こくらい」はめやすです。	2 マカロニソテー ドレッシングりんごジャム とりにくのオニオンソースかけ コッペパン にくだんごのトマトスープ 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、今日はねじれたかたち形をしたツイストマカロニを使っています。	3 カップもたべられるグラタン ピヨピヨサラダ セルフケチャップライス 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、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。	4 ミニ焼きそば ごぼうのミンチカツ コッペパン モロヘイヤのスープ 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。	5 なすとぶたにくのうまに ハムとコーンのかきあげ ごはん しおとりちやづけ(たまごいり) 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。
8 プチプチサラダ あつあげのねぎソースかけ ごはん 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もちを使ったスープです。	9 ささみとチンゲンサイのサラダ さかなすりみカツ コッペパン ミートマカロニ 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。	10 ひきにくとやさいのチャブチェ べにいもコロッケ ごはん あつあげのみそしる 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。	11 ポテトサラダ シルバーのバーベキューソースかけ コッペパン ぶたにくとキャベツのスープ シルバーのバーベキューソースかけは、 ほねにちゅうい!	12 くきわかめのサラダ たまごやき ごはん うどんじる 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。
はしマークの日 はしを使いましょう。 スプーンマークの日 スプーンを配りましょう。	16 とりにくとやさいのバターいため あじのフライ アップルパン ラビオリスープ あじのフライは「ほね」にちゅうい!	17 もやしとにらのいためもの とりにくとしおからあげ わかめごはん ちゅうかどうふ とりにくとしおからあげは、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。	18 コールスローサラダ やさしいオムレツ クロワッサン ニョッキのクリームに 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。	19 ひやしちゅうか いかフライ ごはん はっぼうさい 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。
22 ちくわのいそべあげ あつあげとぶたにくのみそいため ごはん わかめのすましじる 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。	こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら!	24 ささみときゅうりのすのもの さけのしおやき ごはん ぶたじゃが さけのしおやきは「ほね」にちゅうい!	25 ウインナーとコーンのソテー いちごジャム コッペパン たまごスープ 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。	26 とうがんのそばろに さばのレモンしょうゆかけ ごはん よしのじる さばのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい! とうがんのそばろには、新メニューです。教室に配られたメモを見てください。
29 もやしチヂミ しゅうまい(2こ) ごはん タッカルビ 今日のタッカルビには、トッポギという、お米でできた、細長い韓国朝鮮のもちが入っています。しっかりかんで食べましょう。	30 アロエいりフルーツミックス あらびきフランクフルトソーセージ ミルククリーム ロールパン2こ クリームスープスパゲティ 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。	 まいにちも 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 かい
小学校(前期課程)