

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	
<p>1</p> <p>かんこくのり</p> <p>チョレギサラダ</p> <p>ぎょうざ (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>サンドアップチゲ</p> <p>スンドゥップチゲは韓国朝鮮料理です。スンドゥップは豆ふのこと、チゲはなべのことです。かんこくのりは、チョレギサラダにかけて食べてもおいしいですよ。</p>	<p>2</p> <p>りんごジャム</p> <p>とりにくとコーンのバターいため</p> <p>やさいシュウマイ (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>たんたんビーフン</p> <p>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。</p>	<p>3</p> <p>ツナともやしのいためもの</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>豚肉には身体の疲れをとるために大切な栄養素であるビタミンB1がたくさんふくまれています。</p>	<p>4</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>とりにくのステーキソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</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、体や脳を動かすエネルギーになります。</p>	<p>5</p> <p>歯と口の健康週間メニュー</p> <p>あじつけごさかな</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>いかフライ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>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。</p>	
<p>8</p> <p>ぶたにくとキャベツのカレーいため</p> <p>ほっけのいちやぼし</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>9</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>フレンチポテト</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ラビオリスープ</p> <p>「ラビオリ」とは、イタリアの Pasta のことです。Pasta の生地を具材を包んだぎょうざのような食べ物です。</p>	<p>10</p> <p>ささみとブロッコリーのサラダ</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけ</p> <p>なめし</p> <p>ぶたじる</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>11</p> <p>ミニやきそば</p> <p>しろみざかなのフリッター (3こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>とうふのコンソメスープ</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>ぶたにくとあまからに</p> <p>いかのソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>わりぼしだいこんのみそしる</p> <p>わりぼしだいこんは、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。</p>	
<p>15</p> <p>ささみともやしのちゅうかあえ</p> <p>たちうおのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごあまずに</p> <p>たちうおのてりやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>16</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>べにいもコロケ</p> <p>ごはん</p> <p>こくとうパン</p> <p>おきなわそば</p> <p>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、「チャンプルー」は「まぜるあわせる」ことです。</p>	<p>17</p> <p>おさかなそぼろ</p> <p>さんしよくゼリー</p> <p>パオズ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどうふ</p> <p>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たくさんふくまれています。</p>	<p>18</p> <p>チリコンカン</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ロールパン2こ</p> <p>コーンクリームスープ</p> <p>フィッシュフライは「ほね」にちゅうい! チリコンカンはとうがらしを使ったチリパウダーが入っています。</p>	<p>19</p> <p>もやしとにらのいためもの</p> <p>チヂミ</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p> <p>トックとは、うるち米で作られたうす切りのもちのことです。トックスープのトックはよくかんでたべましょう。</p>	
<p>22</p> <p>ソース</p> <p>ぶたにくのスタミナいため</p> <p>あじのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>つくねだんごすましじる</p> <p>あじのフライはほねにちゅうい!</p>	<p>23</p> <p>沖縄慰霊の日メニュー</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>ぶたにくのくろみつかけ</p> <p>ごはん</p> <p>パイパン</p> <p>もずくスープ</p> <p>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。教室に配られるメモを見てください。</p>	<p>24</p> <p>くまがめ</p> <p>はもとコーンのしんじょうフライ</p> <p>ごはん</p> <p>とりしおラーメン</p> <p>「はもと」という魚は、うなぎやあなごに似た姿をしています。大阪や京都などでも昔からよく食べられている魚です。今日は、すりつぶしてフライにしています。</p>	<p>25</p> <p>さくらんぼ (2こ)</p> <p>カップもたべられるグラタン</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートマカロニ</p> <p>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付けて食べましょう。</p>	<p>26</p> <p>プチプチサラダ</p> <p>あげかぼちゃ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこビーフカレー</p> <p>「かぼちゃ」は英語でパンプキンと言います。かぼちゃは緑黄色野菜の一つで、ビタミンAがたくさんふくまれています。</p>	
<p>29</p> <p>ぶたにくのしぐれに</p> <p>ほしがたコロケ</p> <p>ごはん</p> <p>たなばたじる</p> <p>今日の七たじるには、米粉からできた「ビーフン」が入っています。</p>	<p>30</p> <p>とりにくとズッキーニのくろこしょういため</p> <p>ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>ズッキーニの見た目は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏に美味しい野菜です。</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら!</p> <p>はしマークの日ははしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日はスプーンを配りましょう。</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p>			<p>6月4日～10日は歯と口の健康週間</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 ぜんきん かてい
 小学校(前期課程)