


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
1 ぶたにくとキャベツのカーレーいため ほっけのいちやぼし ごはん にくじゃが	2 ビーンズサラダ フレンチポテト コッペパン ラビオリスープ	3 ささみとブロッコリーのサラダ さわらのゆずしょうゆかけ ごはん ぶたじる	4 ミニ焼きそば しろみざかなのフリッター(3こくらい) ミルククリーム コッペパン とうふのコンソメスープ	5 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 わりぼしだいごんのみそしる ごはん
ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい！	「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。	さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさん野菜が入っています。	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。
8 チョレギサラダ きょうざ(2こ) かんこくのり ごはん スンドゥブチゲ	9 とりにくとコーンのバターいため 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	10 ツナともやしのいためもの ぶたにくのからあげ なめし けんちんじる	11 スパゲティサラダ とりにくのステーキソースかけ コッペパン ポークビーンズ	12 きりぼしだいごんのサラダ いかフライ ドレッシング ごはん わかめのみそしる
スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理です。スンドゥブは豆のこと、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。	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んに味付けしています。	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。	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。	わかめは、カルシウムを多く含む食べ物の一つです。カルシウムには骨や歯を丈夫にする働きがあります。
15 ソース ぶたにくのスタミナいため あじのフライ ごはん つくだんごのすましじる	16 にんじんシリシリサラダ ぶたにくのくろみつかけ パインパン もずくスープ	17 くり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 とりしおラーメン	18 さくらんぼ(2こ) カップもたべられるグラタン コッペパン ミートマカロニ	19 プチプチサラダ あげかぼちゃ ごはん こめこビーフカレー
あじのフライは「ほね」にちゅうい！	もずくは、海そうの仲間です。特に沖縄県で多くとれ、酢のものなどで食べられます。	「はも」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。	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。	「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。
22 ささみともやしのちゅうかあえ たちうおのてりやき ごはん にくだんごのあまずに	23 沖縄慰霊の日メニュー タマナー ベにいもコロケ チャンプルー こくとうパン おきなわそば	24 おさかなそば さんしよくゼリー パオズ ごはん ちゅうかどうふ	25 チリコンカン フィッシュフライ タルタルソース コーンクリームスープ ロールパン2こ	26 もやしとにらのいためもの チヂミ ごはん トックスープ
たちうおのてりやきは「ほね」にちゅうい！	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。	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。	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。	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食べましょう。
29 ハムとチンゲンサイのサラダ ほしがたハンバーグのてりやき ごはん パチじる	30 かぼちゃサラダ ビーマンにくづめフライ チョコレートクリーム ソース コッペパン モロヘイヤのスープ	こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら！		
パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。パチ汁の「パチ」はそうめんの切れはしの部分です。	モロヘイヤはエジプト原産の野菜で、エジプトの王様が薬の代わりにモロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという伝説があります。	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。		
※カレンダーに書いている「○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。				がつよつか とおか 6月4日～10日は は ち けん こう しゅうかん 歯と口の健康週間 

はしは毎日持ってきましょう

しょうがっこう ぜんき かに
 小学校(前期課程)