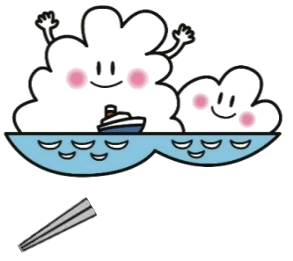


# B 7・8月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、7月16日以外毎日つきます。  
☆「直送品」がある日は色がついています。

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 火                                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                  | 金                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>7月</div> <div>こんだて<br/>カレンダーの<br/>みかた</div> <div>どうが<br/>動画はこちら！</div>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>1</div> <div>半生メニュー</div> <div>ささみと<br/>きゅうりの<br/>すのもの</div> <div>しろみ<br/>ざかなの<br/>フリッター<br/>(4こくらい)</div> <div>ごはん</div> <div>たこボールの<br/>すましじる</div> <div>しろみざかなの<br/>フリッターは<br/>「ほね」にちゅうい！<br/>「4こくらい」は<br/>めやすです。</div> | <div>2</div> <div>ひきわり<br/>だいずの<br/>ドライカレー</div> <div>ミルク<br/>クリーム</div> <div>とりにく<br/>のオニオン<br/>ソースかけ</div> <div>コッペパン</div> <div>レタスと<br/>はるさめの<br/>スープ</div> <div>ひきわり大豆とは、皮をむいた大<br/>豆を細かくしたものです。豚肉の<br/>ミンチといっしょにいためてドライ<br/>カレーにしています。</div> | <div>3</div> <div>ひやし<br/>ちゅうか</div> <div>ぼう<br/>ぎょうざ</div> <div>ごはん</div> <div>マーボー<br/>どうふ</div> <div>マーボーどうふの味付けに使用<br/>しているトウバンジャンは、そら豆から<br/>作ったみそに、とうがらしを混ぜた<br/>中国の調味料です。</div>                           |
| <div>6</div> <div>たなばた<br/>セタメニュー</div> <div>たなばた<br/>ゼリー<br/>(ちよくそう)</div> <div>ハムと<br/>チンゲン<br/>サイの<br/>サラダ</div> <div>ほしがた<br/>ハンバーグ<br/>のてりやき</div> <div>ごはん</div> <div>パチじる</div> <div>パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の<br/>一つです。パチ汁のパチはそうめ<br/>んの切れはしの部分です。ゼリー<br/>の空き容器は重ねて食べ残しと<br/>いっしょにビニールぶくろに入れて<br/>返してください。</div> | <div>7</div> <div>かぼちゃ<br/>サラダ</div> <div>ソース</div> <div>チョコレート<br/>クリーム</div> <div>ピーマン<br/>にくづめ<br/>フライ</div> <div>コッペパン</div> <div>モロヘイヤの<br/>スープ</div> <div>モロヘイヤはエジプト原産の野<br/>菜で、エジプトの王様が薬の代<br/>わりにモロヘイヤのスープを飲<br/>んで病気を治したという伝説が<br/>あります。</div> | <div>8</div> <div>ごま<br/>すいため</div> <div>さばの<br/>しおやき</div> <div>わかめ<br/>ごはん</div> <div>ぶたじる</div> <div>さばのしおやきは<br/>「ほね」に<br/>ちゅうい！</div>                                                                                      | <div>9</div> <div>サイダー<br/>ゼリー</div> <div>チキン<br/>ナゲット<br/>(2こ)</div> <div>ミルク<br/>ツイスト</div> <div>ニョッキの<br/>ケチャップに</div> <div>ニョッキは、団子ではなく、パス<br/>タの仲間です。じゃがいもと<br/>小麦粉から作られています。<br/><b>ニョッキは<br/>よくかんで食べましょう。</b></div>                         | <div>10</div> <div>かんこく<br/>のり</div> <div>ピビンバ</div> <div>にら<br/>まんじゅう</div> <div>ごはん</div> <div>たまごいり<br/>コーン<br/>スープ</div> <div>ピビンバは、韓国朝鮮料理<br/>の米料理の一つで混ぜご飯<br/>にすることが多いです。<br/>ごはんといっしょに食べてく<br/>ださい。</div> |
| <div>13</div> <div>れいとう<br/>みかん</div> <div>オムレツ</div> <div>ごはん</div> <div>なつやさいの<br/>こめこチキン<br/>カレー</div> <div>みかんにには、いろいろな種類があ<br/>ります。日本では温州みかんが和<br/>歌山県や愛媛県、静岡県でたく<br/>さん作られています。</div>                                                                                                                    | <div>14</div> <div>ミニ<br/>やきそば</div> <div>とりにく<br/>のからあげ</div> <div>コッペパン</div> <div>わかめ<br/>スープ</div> <div>ミニ焼きそばは、キャベツや<br/>にんじん、もやしなど、たくさん<br/>の野菜が入っています。</div>                                                                                     | <div>15</div> <div>ぶたにく<br/>のピーマン<br/>のいためもの</div> <div>とよなか<br/>やさいいり<br/>コロッケ</div> <div>ごはん</div> <div>あさりの<br/>みそじる</div> <div>今日のコロッケは<br/>きょう 豊中市でとれた<br/>じゃがいもと玉ねぎ<br/>が入っています。</div>                                    | <div>16</div> <div>コール<br/>スロー<br/>サラダ</div> <div>あらびき<br/>フルーツ<br/>ソー<br/>セージ</div> <div>のむヨーグルト</div> <div>コッペ<br/>パン</div> <div>ミネス<br/>トローネ</div> <div>今日は牛乳の代わりに、初めて“の<br/>むヨーグルト”を出しました。ストロー<br/>を差して飲んでください。ごみの捨て<br/>方はメモを見てください。</div>    | <div>のむヨーグルト</div> <div></div>                                                                                              |
| <div>8月</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>26</div> <div>ぶたにく<br/>のしょうが<br/>いため</div> <div>コロコロ<br/>あつあげの<br/>チリソース<br/>かけ</div> <div>ごはん</div> <div>うどんじる</div> <div>あつあげは、豆腐を油であげた<br/>ものです。今日は手作りしたチリ<br/>ソースを上からかけています。<br/>いっしょに食べてください。</div>                   | <div>27</div> <div>カラフル<br/>ゼリー</div> <div>とりにく<br/>のステーキ<br/>ソースかけ</div> <div>コッペパン</div> <div>たんたん<br/>ビーフン</div> <div>たんたんビーフンはみそ味のスー<br/>プに、米からできた“ビーフン”と<br/>トウバンジャンを少し入れてピリか<br/>らに味付けしています。</div>                                           | <div>28</div> <div>えだまめ</div> <div>あげ<br/>かぼちゃ</div> <div>ごはん</div> <div>スープ<br/>カレー</div> <div>スープカレーは北海道の郷土料理の一<br/>つです。油であげた野菜といっしょに食<br/>べることが多いです。今日は、油であげ<br/>た かぼちゃといっしょに食べてみてくだ<br/>さい。</div>            |
| <div>31</div> <div>ウインナー<br/>とコーンの<br/>ソテー</div> <div>しろみ<br/>ざかなの<br/>フリッター<br/>(4こくらい)</div> <div>ごはん</div> <div>にくだんご<br/>のケチャップに</div> <div>しろみざかなの<br/>フリッターは<br/>「ほね」にちゅうい！<br/>「4こくらい」は<br/>めやすです。</div>                                                                                                | <div>はしは毎日持ってきてきましょう。</div> <div>はしマークの白は はしを使いましょう。</div> <div>スプーンマークの白にスプーンを配りましょう。</div> <div></div>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |

※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 かに B  
小学校(前期課程)