

A 10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
こんだて カレンダーの みかた どう が 動画はこちら！ がつ とおか 10月10日は め 目の あい 愛護デー おにち も はしは毎日持ってきてきましょう				
			1 プチプチ サラダ たまご ロール コッペパン スープに プチプチサラダに入っている 海そうはるさめは、こん布などの 海そうからとった成分から 作られています。	2 ひきにくと やさいの チャブチェ チヂミ 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のもち を使ったスープです。トックはよ くかんでたべましょう。
5 きりぼし だいの いために じゃこてんの てりやき ごはん ぶたじる 切り干し大根は、大根を細切りにし てんぷしでかんそうさせたものです。 日の光を浴びることでうま味が増え、 シャキシャキとした独特の食感が生ま れます。	6 コールスロー サラダ フレンチ ポテト コッペパン ナポリタン スパゲティ コールスローサラダは、細かく切った キャベツをドレッシングであえたサラダ のことです。オランダ語で「コール」が キャベツ、「スロー」がサラダを意味し ます。	7 ぶた キムチ ひとくちいか てんぶら (4こくらい) ごはん わかめ スープ ひとくちいかてんぶらはかみご たえがあるのでよくかんでたべ ましょう。 「4こくらい」はめやすです。	8 とうふと ブロッコリーの サラダ ポーク チャップ さつまいも パン ポタージュ とうふとブロッコリーのサラダ は新メニューです。とうふには たんぱく質とカルシウムがたくさん ふくまれています。	9 目の愛護デー メニュー ブルー ベリー ゼリー (ちようそ) レバーいり カレー ミンチカツ ごはんと ほうれんそうと たまごのスープ 10月10日は「目の愛護デー」です。 ゼリーの容器は、重ねて食べ残しと いっしょにビニールぶくろにまとめて入 れてください。教室に配られているメモ と動画をみてください。
はしマークの日は はしを使いましょう。 はしマークの日は はしを使いましょう。	13 スラッピー ジョー とりにくの ステーキ ソースかけ コッペパン ラビオリ スープ スラッピージョーは、アメリカで 生まれた料理です。ジョーさんが考 えたのでこの名前がついたそうで す。パンといっしょに食べましょう。	14 ぶどう ハン バーグ ごはん チキンカレー きょうねん かいとうしやう 今日は年に1回登場する 国産のぶどうです。 ぶどうはよくかんでたべま しょう。	15 ミニ やきそば チキン ナゲット (2こ) コッペパン オニオン スープ ミニ焼きそばは、人気メニュ ーの1つです。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。	16 ささみと チンゲンサイの サラダ さけのレモン しょうゆかけ ごはん あつあげと かぼちゃの にもの さけのレモン しょうゆかけは 「ほね」に ちゅうい！
19 もやし ナムル ヤンニョム チキン ごはん きざみのり たまごいり クッパスープ 「クッパ」は、スープにごはんを 入れて食べる韓国朝鮮料理で す。きざみのりをかけて食べま しょう。	20 ドレッシング マカロニ ソテー ぶたにくの りんごソース かけ コッペパン キャロット スープ マカロニは、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。	21 れんこんの ごまサラダ さんまの かばやき きのこ ごはん じゃがいもの そばろに さんまのかばやきは 「ほね」に ちゅうい！	22 とりにくと やさいの バターいため さつま きなこ コッペパン にくだんごと はるさめの 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タレ にからめたものです。	23 ツナの カレーいため コロッケ ごはん すいとんじる すいとんじるは、小麦粉の生地を手で ちぎる、手で丸める、スプーンですく うなどの方法で小さい団子にして、し るでに料理のことです。すいとんは よくかんでたべましょう。
26 あきの そばろ しばの しおやき ごはん さつまじる あきのそばろあんかけは新メニューで す。クラスに配られているメモと動画を みてください。 しばのしおやきは 「ほね」にちゅうい！	27 アロエいり フルーツ ミックス しろみ ざかなフライ タルタルソース パーカー ハウス イタリアン スープ パーカーハウスに、しろみざかな フライとタルタルソースをはさんで食 べましょう。 しろみざかなフライは 「ほね」にちゅうい！	28 ぶたにくの しょうが いため れんこんの はさみあげ ごはん うどんじる 豚肉には身体の疲れをとる ために大切な栄養素のビタ ミンB1がたくさんふくまれて います。	29 カラフル やさいの サラダ たまねぎいり オムレツ こめこ とうにゅう パン おじゃがもちの クリームに おじゃがもちのクリームに 入っているおじゃがもちポ ールは、よくかんでたべま しょう。	30 だいこん サラダ やさい シウマイ (2こ) ごはん マーボー あつあげ マーボー厚揚げに入っている あつ厚揚げは、とうふを油であげた もので、大豆からできる食べ物 のひとつです。

※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 かてい
小学校(前期課程)A