

B 11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
2 ゆばと ほうれんそうの おひたし さけ フライ ごはん なめこの みそしる さけフライは 「ほね」に ちゅうい!	11月8日は いい歯の日 しっかり よくかんで 食べましょう!	4 ベーコンと れんこんの ピリから いため たこやき フライ (2こ) ごはん のりふうみの たまごスープ 「給食委員はアイドル」という本に登場 する「ルミちゃん」が大好きな「たこやき フライ」です。 お話が気になる人は本も読んでみま しょう。	5 かぼちゃ サラダ ケチャップ ハンバーグ コッペパン ニョッキの クリームに かぼちゃは英語で 「pumpkin(パンプキン)」と言います。 緑黄色野菜の1つでビタミンAがたくさ ん含まれています。ニョッキはよくか んで食べましょう。	6 きりぼし だいこんの にくみそ いかの ソースやき ごはん こまつなの すましじる 11月8日は「いい歯の日」です。教 室に配られているメモと動画を見 てください。いかのソースやき は、よくかんで食べましょう。
9 かいそう はるさめの あまずあえ さばの みりんぼし ごはん 「かさこじぞう」の おながえし みそしる 今日のみそしるは、2年生の国語「かさこじぞ う」に出てくる食べ物を使っています。 さばのみりんぼしは 「ほね」にちゅうい!	10 もやしと にらの いためもの こめこ ぎょうざ (2こ) ごはん とうふいり ごまとうにゅう スープ こめこ とうにゅう パン 豆ふと豆乳のもとになっている大豆は、 「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が 多い食べ物です。他にもみそ、しょうゆ など様々な食べ物のもとになっていま す。	11 とろ〜り グラタン チキン ボール (6こくらい) ごはん セルフ ケチャップ ライス 「バムとケロのそらのたび」で、80才のおじいちゃん のおたんじょう日パーティーで食べられているメ ニューです。絵本に出てくるので探してみてください ね。チキンボールの「6こくら い」はめやすです。	12 さといも サラダ とりにく のオニオン ソースかけ コッペパン かぶの かきたま スープ さといも 里芋は、くきの部分を食 べる野菜です。日本では、お 米より昔から食べられてい ました。	13 ささみと だいこんの ごまずあえ あげだし あつあげ ごはん ぶたじゃが 「ささみ」は、お肉の形がささの葉っぱ に似ていることから名前が付きしました。 あぶらがほとんどなく、筋肉を強くする たんぱく質が多くふくまれています。
16 ひきにくとや さいの チャプチェ チヂミ ごはん サムゲタン 「サムゲタン」は、韓国朝鮮料理の に込み料理の1つです。本来はもち 米ですが、給食用にアレンジしてもち 麦を使用しています。プチプチとした 食感も楽しんでください。	17 「りっちゃん」の サラダ たまご ロール ごはん ミート スパゲティ 1年生の国語「サラダでげんき」か ら「りっちゃん」のサラダが今年も 登場します。クラスでかつお節を かけて完成させてください。	18 ちゅうか サラダ にくだんごの あまず あんかけ (5こくらい) ごはん ワンタン スープ サラダやスープに入っているにんじんには、 カロテンという、かぜなどの病気をからだを まもってくれる栄養がたくさん入っています。に くだんごのあまずあんかけの「5こくら い」はめやすです。	19 ツナサンド フィッシュ フライ コッペパン コーン ポタージュ フィッシュフライは 「ほね」に ちゅうい!	20 だいこんと あぶらふの いため さけの しおやき ごはん わかめの すましじる 11月24日は「和食の日」です。納豆 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。さけのしおやきは 「ほね」にちゅうい!
いい 11月24日は 和食の日 副菜 主菜 副菜 ごはん 汁物	24 ウインナーと きのこの ソテー シルバーの バーベキュー ソースかけ ごはん チキン ヌードル スープ チキンヌードルスープは、アメリカの代表的 な家庭料理です。肉や野菜、スパゲッティが 入っていて体を温めてくれます。 シルバーのバーベキューかけは 「ほね」にちゅうい!	25 はくとう ゼリー チキンの チーズ オープン やき ごはん こめこ ビーフカレー 絵本「給食室のいちにち」で作られ ている、カレーとももの入ったゼ リーです。給食がどうやって作られ ているか、絵本を見てみましょう。	26 ツナと もやしの ソテー だいがく いも クロワッサン マカロニ スープ クロワッサンは、フランス語 で「三日月」という意味があ ります。	27 かみかみ こんさい サラダ こもち ししやもの フライ ごはん あつあげと さといもの ごまみそに こもちししやものフライは 「ほね」に ちゅうい!
30 ころころ ポテト しろみざかなの いりどりやさい ソースかけ ごはん わかめの みそしる しろみざかなのいりどりやさいソースかけは 「ほね」にちゅうい!	読書週間 給食 こんだて カレンダー のみかた どうが 動画はこちら!	はしは毎日持ってきましょう スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。 はしマークの日は はしを使いましょう。	はしは毎日持ってきましょう スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。 はしマークの日は はしを使いましょう。	

※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 ぜんきょ かい
小学校(前期課程)B