

A 5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>はしは毎日持ってきましょう</p> <p>はしマークの日に はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。</p>				
<p>こんだてカレンダーの みかた動画はこちら!</p>			<p>7 マカロニ ソテー</p> <p>マッシュポテト (ちよくそう)</p> <p>コッペパン</p> <p>オニオン スープ</p> <p>にくだんこの てりやき (5こくらい)</p> <p>ドレッシング</p> <p>新茶の季節に合わせて、今日はマッシュポテトを出しました。マッシュポテトの容器は、重ねて食べ残しと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。にくだんこのてりやきの「5こくらい」はめやすです。</p>	<p>8 ささみと きゅうりの すのもの</p> <p>さばの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>にく うどんじる</p> <p>さばのしおやきは 「ほね」に ちゅうい!</p>
<p>11 ひきにくと やさいの チャブチ</p> <p>シウマイ (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>とうふいり ごまとうにゅう スープ</p> <p>豆ふと豆乳は大豆から作られます。豆乳を加熱してにがりを加えると、豆ふになります。</p>	<p>12 タルタルソース</p> <p>ピヨピヨ サラダ</p> <p>サーモン フライ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>サーモンフライは 「ほね」に ちゅうい!</p>	<p>13 パンパン ジー</p> <p>ぼうぎょうど</p> <p>チャーハン</p> <p>わかめ スープ</p> <p>わかめは海そうの仲間です。カルシウムがたくさんふくまれています。</p>	<p>14 キャベツの カレーソテー</p> <p>セルフ ホットドッグ</p> <p>きりめいり コッペパン</p> <p>アスパラガスの クリームに</p> <p>フランク フルト ソーセージ</p> <p>アスパラガスは、春においしい野菜の一つです。若い茎と葉の部分を食べます。そのまま成長すると、人間の背たけくらいになります。</p>	<p>15 わかたけ に</p> <p>かつおの ごまがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの みそしる</p> <p>「若竹」は春に採れるたけのこと、わかめを使った料理のことです。かつおのごまがらめは 「ほね」にちゅうい!</p>
<p>18 パジル ポテト</p> <p>しろみざかな フライ</p> <p>ごはん</p> <p>セルフ ケチャップ ライス</p> <p>セルフケチャップライスはご飯を混ぜながら食べてください。しろみざかなフライは 「ほね」にちゅうい!</p>	<p>19 ベーコンと アスパラガスの ソテー</p> <p>カップも たべられる グラタン</p> <p>コッペパン</p> <p>チキン ニードル スープ</p> <p>チキンニードルスープは、アメリカの代表的な家庭料理です。カップも食べられるグラタンのカップは、米粉とじゃがいもから作られています。</p>	<p>20 おさかなそぼろ</p> <p>もやしのごます あえ</p> <p>ごはん</p> <p>ふきと つくだんこの すましじる</p> <p>たちうおのレモンしょうゆかけ</p> <p>たちうおのレモンしょうゆかけは 「ほね」に ちゅうい!</p>	<p>21 ウイナー とコーンの ソテー</p> <p>ごめこ とうにゅう パン</p> <p>レタスと はるさめの スープ</p> <p>とりにくの オニオン ソースかけ</p> <p>オニオンソースは、しっかりといためた玉ねぎ、赤ワイン、砂糖としょうゆを使って手作りしています。</p>	<p>22 アロエiri フルーツ ミックス</p> <p>ごはん</p> <p>こめこ チキン カレー</p> <p>アロエは「医者いらず」ともよばれ薬にも使われています。アロエベラという種類のアロエが食べられています。</p>
<p>25 うらかみ そぼろ</p> <p>さわらの ゆずしょうゆ かけ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの みそしる</p> <p>うらかみそぼろは長崎県の郷土料理です。さわらのゆずしょうゆかけは 「ほね」にちゅうい!</p>	<p>26 コール スロー サラダ</p> <p>ソース</p> <p>ピーマン にくづめ フライ</p> <p>アップル パン</p> <p>クリーム スープ スパゲティ</p> <p>コールスローサラダは細かく切ったキャベツを使ったサラダでオランダ語でキャベツを表す「コール」から名付けられました。</p>	<p>27 きりぼし だいこんの にくみそ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p> <p>えんどう まめの かきあげ</p> <p>1年のうちで生のえんどう豆が手に入るのはこの時期だけです。今日は春に美味しいえんどう豆をいろいろ良くかきあげにしました。</p>	<p>28 ハムと チンゲンサイの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>チリ ビーンズ</p> <p>とりと やさいの フリッター (2こ)</p> <p>チリビーンズはアメリカのテキサス州で生まれた料理です。「チリ」は唐辛子、「ビーン」は豆のことです。</p>	<p>29 きゅうにくと ひじきの いために</p> <p>ごはん</p> <p>はっと じる</p> <p>じゃこ てん</p> <p>はっとじるは宮城県の郷土料理です。はっとじるに入っているすいとんは よくかんで食べましょう。</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 かにい
小学校(前期課程)