

B 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
はしは毎日持ってきましょう 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。				1 子どもの日メニュー くきわかめの サラダ さかな すりみカツ ごはん とりすきに 5月5日は「端午の節句」です。少し早いですが、かしわもちを用意しました。かしわもちのゴミは、食べ残しも外ぶくろもビニールぶくろにまとめて入れてください。
こんだてカレンダーの みかた動画はこちら！			7 ハハハメニュー マカロニ サラダ コッペパン オニオン スープ にくだんごの てりやき (5こくらい) 新茶の季節に合わせて、今日はまっちゃプリンを出しました。まっちゃプリンの容器は、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。にくだんごのてりやきの「5こくらい」はめやすです。	8 わかたけに ごはん かつおのごまがらめ あつあげのみそしる 「若竹」に「春」に採れるたけのこと、わかめを使ったに物料理のことです。 かつおのごまがらめは「ほね」にちゅうい！
11 パンパン ジー ごはん わかめ スープ 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。	12 キャベツの カレーソー セーフ ホットドッグ きりめいり コッペパン アスパラガスの クリームに 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。	13 ひきにくと やさいの チャブチ チャーハン とうふいり ごまとうにゅう スープ 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。	14 ピヨピヨ サラダ コッペパン ミネスト ローネ サーモンフライは「ほね」にちゅうい！	15 ささみと きゅうりの すのもの ごはん さばの しおやき にく うどんじる さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！
18 うらかみ そぼろ ごはん きりぼし だいこんの みそしる 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！	19 コール スロー サラダ アップル パン ソース ピーマン にくづめ フライ クリーム スープ 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。	20 えんどう まめの かきあげ きりぼし だいこんの にくみそ ごはん ごもくじる 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。今日は春においしいえんどう豆をいろいろ長くかきあげにしました。	21 ハムと チンゲンサイの サラダ コッペパン チリ ビーンズ 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。	22 ぎゅうにくと ひじきの いために ごはん じゃこてん はっと じる 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。
25 パジル ポテト しろみざかな フライ ごはん セルフ ケチャップ ライス 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！	26 ベーコンと アスパラガスの ソテー コッペパン チキン ヌードル スープ カップも たべられる グラタン 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。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。	27 おさかなそぼろ もやしの ごま あえ ごはん ふきと つくねだんご すましじる たちうおの レモン しょうゆかけ たちうおのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	28 ウイナー とコーン のソテー こめこ とうにゅう パン レタスと はるさめの スープ ごはん オニオン ソースかけ 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。	29 アロエいり フルーツ ミックス ごはん ミンチ カツ こめこ チキン カレー 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。

※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)