

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
おにち はしは毎日 も 持ってきましょう かつ とおか 10月10日は め 目の 愛護デー あいご	1 フルーツ ゼリーミックス タルタルソース しるみざかな フライ パーカー ハウス イタリアン スープ しるみざかなフライは 「ほね」にちゅうい！ パーカーハウスに、しるみざかなフライとタ ルタルソースをはさんで食べてください。	2 ドレッシング れんこんの ごまサラダ パオズ ごはん マーボー 豆腐 パオズとは、小麦粉を発酵さ せた生地、具を包んで蒸した 中国の料理です。 漢字で「包子」と書きます。	3 ツナと ブロッコリーの サラダ にくだんごの ケチャップ ソースかけ (4こくらい) コッペパン キャロット スープ 人参を英語でキャロットと言います。 人参やブロッコリーは緑黄色野菜と言 います。 にくだんごのケチャップソースかけの 「4こくらい」はめやすです。	4 ぶたにくと ごぼうの あまからに あじ ハンバーグの おろしだけ かけ ごはん あつあげの みそしる 今日の給食に使われている厚 あげと魚のあじには、骨や歯 の健康に大切なカルシウムが たくさんふくまれています。
7 きりぼし だいこんの サラダ ひとくちいか てんぷら (2こくらい) ごはん こまつなの すましる ひとくちいかてんぷらはかみご たえがあるので、よくかんで食 べましょう。 「2こくらい」はめやすです。	8 とりにくと チンゲンサイの ソテー オムレツ アップル パン ナポリタン スパゲティ ナポリタンスパゲティは海外の 料理ではなく、日本で生まれた 料理です。オムレツは、フラン スで生まれた卵料理です。	9 はるさめの あまず いため ぶたにくの スタミナあげ ごはん あさりの みそしる 豚肉には身体の疲れをとる ために大切な栄養素である ビタミンB1がたくさんふくま れています。	10 め あいご 目の愛護デーメニュー にんじん シリシリ サーモン フライ ロールパン 2こ チンゲンサイの スープ サーモンフライは 「ほね」にちゅうい！ 10月10日は「目の愛護デー」です。 教室に配られているメモと、動画を見 てください。	11 しるみざかなの フリッター (3こくらい) ぶどう ごはん こめこチキン カレーライス こめこチキン カレーシチュー しるみざかなのフリッターは 「ほね」にちゅうい！ 「3こくらい」はめやすです。 ぶどうはゆっくりよくかんで、 気をつけて食べましょう。
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。	15 ツナの カレーいため セルフホット ドック フランクフルト ソーセージ きりめいり コッペパン コンソメ スープ 切り目入りコッペパンに、フランク フルトソーセージとツナのカレーい ためをはさんで食べてください。カ レーの風味が食よくをそります。	16 だいこん サラダ かつおカツ おおむぎと ひじきの ごもくごはん じゃがいもの しおこうじに かつおカツは 「ほね」にちゅうい！ 「大麦とひじきの五目ごはん」と「かつおカツ」 は新メニューです。大麦には、お腹の調子を 整える食物せんががたくさんふくまれていま す。	17 とりにくと コーンの ソテー だいず ごろもの ミンチカツ さつまいも パン レタスと はるさめの スープ 今日のミンチカツには、大豆の 入った衣を使っています。 いつものミンチカツとは少しちが う、香ばしい風味を楽しんでくださ い。	18 ささみと きゅうりの すのもの ちぐさやき (たまごいり) ごはん すきやきに 「干草焼き」とは、卵に細か く刻んだいろいろな具材を 加えて焼いた料理を言いま す。
21 ぶたにくの しょうが いため おこのみやき ごはん せんばじる せんばじるには魚のさばが 入っています。 「ほね」にちゅうい！ 教室に配られているメモを見てください。	22 バジル ポテト チキン ナゲット (2こ) こめことう にゅうパン オニオン スープ バジルは、ピザやスパゲティなど によく使われる香草です。 香りが良くきれいな緑色をしてい ます。イタリア語では「バジリコ」と 言います。	23 こんにゃくと とりにくの にんにく みそに さんまの かばやき ごはん はっとじる さんまのかばやきは 「ほね」にちゅうい！ はっとじるは宮城県郷土料理です。 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。	24 ビーンズ サラダ とりにくの りんごソース かけ コッペパン ニョッキの ケチャップに ニョッキは、じゃがいもと小麦 粉から作られるパスタで、もっ ちりとした食感が特ちょうです。 よくかんで食べましょう。	25 まぐろの ユーリンチー (5こくらい) ピーマン ソテー ごはん わかめ スープ まぐろのユーリンチーは 「ほね」にちゅうい！ 「5こくらい」はめやすです。 今日のわかめスープには大分県国東市でと れたわかめを使用しています。
28 もやしの ごまず あえ さわらの てりやき ごはん あつあげの しょうがに さわらのてりやきは 「ほね」にちゅうい！ 厚あげは、豆ふを油であげたもので、 だいずのものひとつです。	29 ミニ やきそば にら まんじゅう チョコレート クリーム コッペパン たまごいり コーンスープ 給食の焼きそばは、野菜 たっぷりの水分で、かんそう しためんを蒸し焼きにして 作っています。	30 ひじきの いために さかなすりみ カツ なっとう (直送) ごはん さつまじる 納豆は、日本の伝統的な発酵食 品の一つです。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返してくだ さい。	31 ツナと チンゲンサイの サラダ チキンカツ コッペパン パンプキン シチュー かぼちゃを英語でパンプキンと 言います。かぼちゃは緑黄色 野菜の一つで、ビタミンAがたく さんふくまれています。	こんだて カレンダーの みかた 動画はこちら！

※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。

小学校(前期課程)