

B 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
はしは毎日 も 持てきましょう かつ とうか 10月10日は め 目の 愛護デー あいご	1 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。	2 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。	3 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！ にんじんシリシリは沖縄県でよく食べられている家庭料理です。	4 ぶどう しろみざかなの フリッター (3こくらい) 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 しろ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、 きをつけて食べましょう。
7 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！ きょうしつ くば 教室に配られているメモを見てください。	8 フルーツ ゼリーミックス タルタル ソース しろみざかな フライ パーカー ハウス イタリアン スープ しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい！ 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てください。	9 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。 かんじ 漢字で「包子」と書きます。	10 め 目の愛護デーメニュー 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) ブルーベリー ジャム コッペ パン キャロット スープ 10月10日は「目の愛護デー」です。 きょうしつ くば 教室に配られているメモと、動画を見てください。 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。	11 ぶたにくと ごぼうの あまからに あじ ハンバーグの おろしだれ 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。
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は スプーンを配り ましょう。	15 バジル ポテト チキン ナゲット (2こ) こめこう 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。 かお 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。	16 こんにやくと とりにくの にんにくみそに さんまの かばやき おおむぎと ひじきの ごもくごはん はっとじる さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい！ はっとじるに入っているすいとんはよくかんで食べましょう。 おおむぎ 「大麦とひじきの五目ごはん」は新メニューです。	17 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。	18 まぐろの ユーリンチー (5こくらい) ピーフン 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。
21 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 すましじる 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。	22 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そそります。	23 だいこん サラダ かつおカツ 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！ 「かつおカツ」は新メニューです。 かつおのしゅんは春と秋の年に2回あり、秋のかつおは「戻りがつお」と言います。	24 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。	25 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 「千草焼き」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。
28 なつとう (直送) ひじきの いために さかなすりみ カツ 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。	29 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。	30 もやし の ごま 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！ あつあげは、豆ふを油であげたもので、大豆からできる食べ物の一つです。	31 ミニ やきそば にら まんじゅう 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。	こんだて カレンダーの みかた どうが 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)