

A 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
がつ にち がつ ここのか 10月27日～11月9日は どくしょしゅうかん 読書週間 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。 はしは毎日持ってきましょう				
				1 チヂミ プルコギ ごはん スンドゥブチゲ プルコギは新メニューです。 韓国朝鮮料理の一つで、肉と野菜をあまからいたれでいためています。
こんだてカレンダーの みかた どうが 動画は こちら➡	5 キャベツと さきみの あまずあえ レバーいり カレーミンチ カツ こめこ とうにゅう パン ポーク ビーンズ レバーとは動物のたんぱく質のことです。「きも」とも呼ばれています。レバーには貧血を予防してくれる鉄がたくさん入っています。	6 スnakメニュー とりにくの スタミナ いため さわらの みりん ぼし ごはん 「かさこじぞう」の おながえし みそしる 今日の味そしるは、2年生の国語「かさこじぞう」に出てくる食べ物を使って作っています。味そしるには入っているにこみもちはよくかんで食べましょう。さわらのみりんぼしは「ほね」にちゅうい!	7 ツナと ごぼうの ごまソテー かぼちゃ コロケ アップル パン フォー・ガー フォー・ガーは、ベトナム料理です。フォーは米からできた平たいめんのことです。ガーはとり肉のことです。	8 いい歯の日 メニュー 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 マーボー あつあげ 11月8日は「いい歯の日」です。教室に配られている一口メモと動画を見てください。こもちししやものフライは「ほね」にちゅうい!
11 かつお ぶし 「りっちゃん」の サラダ ごはん トック スープ 1年生の国語「サラダでげんき」から考えた「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。	12 ウィナーと きのこの ソテー ミルク クリーム コッペ パン ラビオリ スープ 「ラビオリ」とは、イタリアの Pasta のことです。パスタの生地です。具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	13 シャイン マスカット ゼリー チキン ハムカツ ごはん こめこポーク カレー シチュー ゼリーに使われている、シャインマスカットは黄緑色のぶどうです。皮がうすくて種がないので、皮ごと食べられます。ぶどうは世界に1万種類以上あると言われています。	14 ハムと ほうれんそう のサラダ ぶたにくの ステーキ ソースかけ コッペ パン つぶつぶ とうもろこしの すうぶ つぶつぶとうもろこしのすうぶは「ぎょうれつのできるすうぶやさん」という絵本に出てくるスープから考えました。とうもろこしのあま味が感じられるスープです。	15 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 小松菜や切干大根は、カルシウムが多い食べ物です。歯ごたえがある食材を使っているのによくかんで食べましょう。
18 ベーコンと れんこんの ピリから いため さけの しおやき ごはん にく うどん じる さけのしおやきは「ほね」にちゅうい!	19 にんじんと コーンの ケチャップ いため あらびき フランク フルトソー セージ コッペ パン スープに ソーセージには、フランクフルトソーセージのほか、ウィナーソーセージやボロニアソーセージなどいろいろな種類があります。	20 わかめの ごまず あえ とりにくの からあげ きのこ ごはん きのこには、お腹のそう除をしてくれる食物せんいがたくさんふくまれています。	21 ミニ やきそば さつま きなこ コッペ パン にらたま スープ ミニ焼きそばは、人気メニューの一つです。たっぷりの野菜の水分でかんそうしためんをほぐして作ります。	22 和食の日 メニュー はくさいの おひたし さばの ゆずしょうゆ かけ ごはん すいとん じる 11月24日は「和食の日」です。教室に配られている一口メモと動画を見てください。さばのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい! すいとんじるには入っているすいとんはよくかんで食べましょう。
25 ビーフンの ちゅうか あえ ぼう ぎょうざ ごはん はっほう さい 八宝菜は中国の料理です。「八」は、8種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。また、「菜」は「おかず」という意味があります。	26 さつまいもの サラダ しろみ ぎかなの フリッター (3こくらい) レーズン パン チキン ヌードル スープ しろみぎ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。	27 ツナと こまつなの オイスター ソースいため とうふ シュマイ (2こ) ごはん ぶた じゃが 「オイスターソース」は、カキという貝を使って作った調味料です。料理をおいしくするうま味がたくさんふくまれています。	28 スnakメニュー ツナと ブロッコリーの サラダ ハン バー ロール パン 2こ 「おおきな かぶ」の あつたか スープ おおきなかぶのあつたかスープは1年生の国語「おおきなかぶ」から考えたスープです。かぶのしゅんはあき秋ですが、「すずな」とも呼ばれる、春の七草のひとつです。	29 だいこんと あぶらふの いために ちくわの いそべ あげ ごはん よしの じる ちくわは、魚肉のすり身を竹などの棒に巻き付けて焼いたものです。今日のちくわのいそべあげの衣にはあおさが入っています。

※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)