

B 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。

10月27日～11月9日は
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

月	火	水	木	金
<div data-bbox="67 666 425 1138"> <p>こんだてカレンダーの みかた</p> <p>動画は こちら</p> </div>	<div data-bbox="425 666 782 1138"> <p>5 ウィナーと きのこの ソテー</p> <p>やさしい オムレツ</p> <p>ミルク クリーム</p> <p>コッペ パン</p> <p>ラビオリ スープ</p> <p>「ラビオリ」とは、イタリアのパス タのことです。パスタの生地 で具材を包んだぎょうざのよ うな食べ物です。</p> </div>	<div data-bbox="782 666 1139 1138"> <p>6 シヤイン マスカー ゼリー</p> <p>チキン ハムカツ</p> <p>ごは ん</p> <p>こめこ ポーク カレー シチュー</p> <p>ゼリーに使われている、シヤイン マスカー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 以上あると言われています。</p> </div>	<div data-bbox="1139 666 1497 1138"> <p>7 ハムと ほうれん そうの サラダ</p> <p>ぶたにく のステーキ ソースかけ</p> <p>コッペ パン</p> <p>つぶつぶ とうもろ こしの すうぶ</p> <p>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。</p> </div>	<div data-bbox="1497 666 1872 1138"> <p>8 いい歯の 日</p> <p>いかの ソース やき</p> <p>ごは ん</p> <p>こまつな のすまし じる</p> <p>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。いかのソース焼 きは、かみごたえがあるので よくかんで食べましょう。</p> </div>
<div data-bbox="67 1138 425 1632"> <p>11 チヂミ</p> <p>プル コギ</p> <p>ごは ん</p> <p>スンド ウブチ ゲ</p> <p>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。</p> </div>	<div data-bbox="425 1138 782 1632"> <p>12 キャベツと ささみの あまずえ</p> <p>レバーい りカレー ミンチ カツ</p> <p>こめこ とうに ゆう パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>レバーとは動物の臓物のこと 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。</p> </div>	<div data-bbox="782 1138 1139 1632"> <p>13 さわらの みりんぼ し</p> <p>「かさこ じぞう」 のおんが えし みそし る</p> <p>ごは ん</p> <p>「ほね」 にちゅう い!</p> <p>今日の味しるは、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!</p> </div>	<div data-bbox="1139 1138 1497 1632"> <p>14 ツナと ごぼうの ごまソテー</p> <p>かぼち やコロ ケ</p> <p>アップ ルパン</p> <p>フォー ・ガー</p> <p>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ごとで、 ガーはとり肉のことです。</p> </div>	<div data-bbox="1497 1138 1872 1632"> <p>15 こもち しやもの フライ</p> <p>ごは ん</p> <p>マー ポー あつあ げ</p> <p>こもちしやもや切干大根、厚あ げはカルシウムが多い食べ物です。 こもちしやものフライは 「ほね」にちゅうい!</p> </div>
<div data-bbox="67 1632 425 2126"> <p>18 ほう ぎょうざ</p> <p>ごは ん</p> <p>はっ ぽう さい</p> <p>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。</p> </div>	<div data-bbox="425 1632 782 2126"> <p>19 さつま いもの サラダ</p> <p>しろみ ざかな のフリ ッター (3こくら い)</p> <p>レー ズン パン</p> <p>チキ ンヌ ード ル スー プ</p> <p>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。</p> </div>	<div data-bbox="782 1632 1139 2126"> <p>20 とう ふ シュウ マイ (2こ)</p> <p>きの こ ごは ん</p> <p>ぶた じゃ が</p> <p>「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 うま味が多くふくまれていま す。</p> </div>	<div data-bbox="1139 1632 1497 2126"> <p>21 ツナと ブロッ コリーの サラダ</p> <p>ハン バーグ</p> <p>ロール パン 2こ</p> <p>「おお きな かぶ」 のあつ たか スー プ</p> <p>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、秋ですが、「すずな」とも呼ば れる、春の七草のひとつです。</p> </div>	<div data-bbox="1497 1632 1872 2126"> <p>22 ちくわ のい そべ あげ</p> <p>ごは ん</p> <p>よ し の じ る</p> <p>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。</p> </div>
<div data-bbox="67 2126 425 2584"> <p>25 さけの しおや き</p> <p>ごは ん</p> <p>すい とん じ る</p> <p>さけのしおやきは 「ほね」 にちゅう い!</p> </div>	<div data-bbox="425 2126 782 2584"> <p>26 にんじ んと コー ンの ケチャ ップ いた め</p> <p>あら びき フル ト ソー セー ジ</p> <p>コッ ペ パ ン</p> <p>スー プ に</p> <p>ソーセージには、フランクフル トソーセージのほか、ウィンナ ーソーセージやポロニアソーセ ージなどいろいろな種類があ ります。</p> </div>	<div data-bbox="782 2126 1139 2584"> <p>27 わか めの ごま ず あ え</p> <p>とりに くの か らあ げ</p> <p>ごは ん</p> <p>ご も く じ る</p> <p>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。</p> </div>	<div data-bbox="1139 2126 1497 2584"> <p>28 ミニ やき そば</p> <p>ごは ん</p> <p>に ら た ま ス ー プ</p> <p>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 ほくして作ります。</p> </div>	<div data-bbox="1497 2126 1872 2584"> <p>29 さば のゆ ずし ょう ゆ か け</p> <p>ごは ん</p> <p>す い と ん じ る</p> <p>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。</p> </div>

※カレンダーに書いている「○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 かい
 小学校(前期課程)