

# A 12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
<p>2</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>かきあげ</p> <p>とりにく</p> <p>ごはん</p> <p>だいずの へんしん みそしる</p> <p>大豆の へんしん みそしるには 「畑のお肉」と呼ばれている大豆からできたみそ・うすあげ・ゆば・豆乳・とうふが入っています。</p>	<p>3</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>とりにくの オニオン ソースかけ</p> <p>いちごジャム</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>はくさいの スープ</p> <p>オニオンとは英語で、玉ねぎのことです。玉ねぎの歴史はとても古くエジプト時代から食べられてきました。</p>	<p>4</p> <p>ソース</p> <p>あじの フライ</p> <p>もやしのごます あえ</p> <p>なめし</p> <p>うどん じる</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>5</p> <p>ウインナーと ほうれんそう のソテー</p> <p>たまご ロール</p> <p>クロ ワッサン</p> <p>ミート ポテト</p> <p>ミートポテトにはじゃがいもが入っています。じゃがいもの種類には男しやくやメークインなどがあります。男しやくはマッシュポテトやサラダに、メークインは、に物に向いています。</p>	<p>6</p> <p>こんにやくと とりにくの いためもの</p> <p>やさい シュウマイ (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>しろなと ベーコンの わふうじる</p> <p>しろなは、はくさいと同じ漢字を書きますが、はくさいとちがって葉は巻かずにまっすぐ育ちます。おおさかには「大阪しろな」というなにわの伝統野菜があります。</p>
<p>9</p> <p>みかん</p> <p>ウインナー ソーセージ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>チキン カレー シチュー</p> <p>みかんは、世界中で100種類以上ありますが、日本では温州みかんがもっとも多く生産されています。</p>	<p>10</p> <p>ひきわり だいずの ケチャップ いため</p> <p>いかの てんぷら</p> <p>コッペ パン</p> <p>ちゃん ぽん</p> <p>ちゃんぽんは長崎県の郷土料理で、新メニューです。たくさんの野菜とめんをにこんで作りました。</p>	<p>11</p> <p>こんだてコンテスト にゅうしょうメニュー</p> <p>こまつなと カニカマの たまご いため</p> <p>シルバーの レモン しょうゆ かけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた すきに</p> <p>シルバーのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>12</p> <p>わかめの サラダ</p> <p>しろみ ざかな フライ</p> <p>タルタルソース</p> <p>コッペ パン</p> <p>ジュリ エンス スープ</p> <p>しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>13</p> <p>ドレッシング</p> <p>さといも サラダ</p> <p>さかな すりみ カツ</p> <p>ごはん</p> <p>つくね だんごの すましじる</p> <p>里いもは、くきの部分を食べる野菜です。日本ではお米より昔から食べられています。</p>
<p>16</p> <p>ひじきの いために</p> <p>ひらつくねの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた じる</p> <p>平つくねとは、とり肉のすり身と野菜などを平たく丸い形にしたものです。あまからい照り焼きのタレをかけています。</p>	<p>17</p> <p>ハムと チンゲンサイ のサラダ</p> <p>カップも たべられる グラタン</p> <p>こんだてコンテスト にゅうしょうメニュー</p> <p>ミルク ツイスト</p> <p>やさいと たまごの スープ</p> <p>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。グラタンも米粉で作っています。</p>	<p>18</p> <p>キャベツと こんぶと ツナの サラダ</p> <p>はる まき</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>マーボーどうふの味付けに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜたものです。</p>	<p>19</p> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>まぐろの ノルウェーふう (6こくらい)</p> <p>こめこ とうにゆう パン</p> <p>オニオン スープ</p> <p>まぐろのノルウェーふうは「ほね」にちゅうい! 「6こくらい」はめやすです。</p>	<p>20</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>チキン カツ</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボールの クリームに</p> <p>マカロニは、小麦粉から作られます。パンやめん の材料と同じなので、体を動かすエネルギー源になります。</p>
<p>23</p> <p>おたのしみケーキ (ちよくそう)</p> <p>ロースト チキン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシ シチュー</p> <p>おたのしみケーキの容器は たたんで食べ残しと いっしょにビニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>はしマークの日は はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p>			



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。 しょうがっこう ぜんき か てい 小学校(前期課程)