

B 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
2 みかん ウインナーソーセージ チキンカレーライス ごはん チキンカレーシチュー 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。	3 ひきわりだいずのケチャップいため いかのてんぷら コッペパン ちゃんぽん 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しました。	4 こんだてコンテストにゅうしょうメニュー こまつなとカニカマのたまごいため シルバーのレモンしょうゆかけ なめし ぶたすきに シルバーのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!	5 わかめのサラダ タルタルソース しろみざかなフライ コッペパン ジュリエンスープ しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!	6 ドレッシング さといもサラダ さかなすりみカツ ごはん つくねだんごのすましじる 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。
9 れんこんのきんぴら かきあげ ごはん だいずのへんしんみそじる 大豆の変身みそじるには「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。	10 だいこんサラダ いちごジャム とりにくオニオンソースかけ ロールパン2こ はくさいのスープ 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。	11 ソース あじのフライ もやしのごまずあえ ごはん うどんじる あじのフライは「ほね」にちゅうい!	12 ウインナーとほうれんそうのソテー たまごロール クロワッサン ミートポテト 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ゃくやメークインなどがあります。男しゃ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。	13 こんにゃくととりにくのいためもの やさいシュウマイ(2こ) ごはん しろなとベーコンのわふうじる しろなは、はくさいと同じ漢字をか書きますが、はくさいとちがって葉は巻かずにまっすぐ育ちます。おおさか大阪には「大阪しろな」というなにわの伝統野菜があります。
16 キャベツとこんぶとツナのサラダ はるまき ごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐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。	17 きのこスパゲティ まぐろのノルウェーふう(6こくらい) こめことうにゅうパン オニオンスープ 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。	18 ひじきのいために ひらつくねのてりやき ごはん ぶたじる ひらつくねとは、とり肉のすり身と野菜などを平たく丸いかたち形にしたものです。あまからい照り焼きのタレをかけています。	19 ハムとチンゲンサイのサラダ カップもたべられるグラタン こんだてコンテストにゅうしょうメニュー ミルクツイスト やさいとたまごのスープ 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。	20 ドレッシング マカロニソテー ローストチキン ハヤシライス ごはん ハヤシシチュー マカロニは、小麦粉から作られます。パンやめん材料と同じなので、体を動かすエネルギー源になります。
23 おたのしみケーキ(ちよくそう) チキンカツ さけふりかけ ごはん ミートボールのクリームに お楽しみケーキの容器はたんで食べ残しと一しょにビニールぶくろに入れて返してください。	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 今年の冬至は 12月21日 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。

しょうがっこう ぜんき か てい
小学校(前期課程)