

A 9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 ほうさいメニュー みかんゼリー かんパン(5こくらい) ごはん ほうさいカレー カレーの残りや空きぶくろは食かんの中に入れてください。ゼリーの空き容器は、重ねて食べ残しと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。 かんパンの「5こくらい」はめやすです	3 イタリアンサラダ おさかなナゲット(2こ) レーズンパン 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。	4 おさかなそばろ ひじき たまごやき ごはん うどんじる ひじきは海そうです。葉の部分は芽ひじき、枝の部分は長ひじきと呼ばれます。	5 わかめのサラダ ぶたにくのオニオンソースかけ ミルクツイスト スープに わかめは、カルシウムを多く含む食べものです。カルシウムには骨や歯をじょうぶにする働きがあります。	6 とりにくのしおからあげ ぎゅうにくとやさいのチャブチェ ごはん キムチスープ チャブチェは、韓国・朝鮮料理です。野菜、牛肉などと春雨をいためて作ります。
9 ぶたにくとえだまめのみそいため ハムとコーンのかきあげ ごはん つくねだんごのすましじる えだまめ、枝豆は、大豆が熟す前の若いうちに収穫したものです。「だだちゃ」や「一人むすめ」といった品種があります。	10 しおこうじラタトゥイユ とりにくのパーベキューソースかけ ミルククリーム コッペパン とうふのコンソメスープ 今日のラタトゥイユには、なすやかぼちゃ、赤ピーマンなどの夏野菜が入っています。	11 きりぼしだいこんのキムチいため ちくわのいそべあげ げんまいいりごはん しおとりちやづけ(たまごいり) キムチは発酵食品です。切干大根のキムチのためは、大根を細く切って干した切干大根を使ってうまみを生かしたメニューです。	12 ミニやきそば たちうおフライ タルタルソース コッペパン レタスのスープ たちうおフライは「ほね」にちゅうい!	13 アロエ入りフルーツミックス ウィンナーソーセージ ごはん ハヤシシチュー アロエ入りフルーツミックスは、「アロエベラ」という種類のアロエを使っています。食物せんいが多くふくまれています。
こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら↓ 				
	17 さといもサラダ うさぎがたハンバーグのケチャップソースかけ おつきみメニュー ドレッシング ロールパン2こ フォー 今年の十五夜(中秋の名月)は9月17日です。このころに収穫される里いもをお供えすることから「いも名月」とも呼ばれます。	18 ひやしちゅうか ソース ピーマんにくづめフライ ごはん はっぼうさい 「ピーマン肉づめフライ」のピーマンはからくないとうがらしの仲間、ビタミンCがたくさんふくまれています。	19 ツナともやしのソテー フレンチポテト いちごジャム コッペパン とうふいりごまとうにゅうスープ とうふと豆乳は大豆から作られます。豆乳を加熱してにがりを加えると、豆ふになります。	20 とりにくのスタミナいため さばのしおやき ごはん にくすい さばのしおやきは「ほね」にちゅうい!
	24 ツナとごぼうのごまソテー さといもコロケ コッペパン おつきみスープ お月見スープに入っている白玉団子は、よくかんで食べましょう。	25 とりにくコーンのバターいため ひらつくねのしょうがじょうゆかけ ごはん もずくじる 「コーン」は英語で、「とうもろこし」のことです。とうもろこしは、世界三大穀物(米・麦・とうもろこし)の1つです。	26 コールスローサラダ ローストチキン コッペパン おじゃがもちのクリームに おじゃがもちのクリームにに入っているおじゃがもちボールは、よくかんで食べましょう。	27 パンパンジー いかフライ ごはん わかめのみそじる いかフライのいかは、かみごたえがあります。いかを干すとさきいかになって、さらにかみごたえがアップします。いかはよくかんで食べましょう。
30 チョレギサラダ かんこくのり ごはん トックスープ かんこくのりは、チョレギサラダにかけて食べてください。	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  			

※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 かにい
小学校(前期課程)