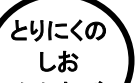
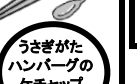
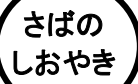


B 9月 こんだてカレンダー

☆「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 かんぱん(5こくらい) ごはん ほうさいカレー	3  しおこうじラタトゥイユ ミルククリーム とりにくのパーベキューソースかけ コッペパン とうふのコンソメスープ	4  きりぼしだいこんのキムチいため ちくわのいそべあげ ごはん しおとりちやづけ(たまごいり)	5  ミニやきそば タルタルソース たちうおフライ コッペパン レタスのスープ	6  アロエ入りフルーツミックス ウイナーソーセージ ごはん ハヤシシチュー
カレーの残りときき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。 かんぱんの「5こくらい」はめやすです。	きょう 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。	はつ しよくひん きりぼしだいこん 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。	たちうおフライは「ほね」にちゅうい！	い 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。
9  チョレギサラダ あつあけのねぎソースかけ(4こくらい) ごはん トックスープ	10  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	11  ひじきサラダ たまごやき おさかなそばろ げんまいいりごはん うどんじる	12  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	13  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
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。	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。	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。	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。	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。
こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら↓ 	17  ツナとごぼうのごまソテー さといもコロッケ コッペパン おつきみスープ	18  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	19  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	20  いかフライ ぱんぱんじー ごはん わかめのみそしる
	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。 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。	「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。	おじゃがもちのクリームに、入っているおじゃがもちポールは、よくかんで食べましょう。	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。
	24  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 ロールパン2こ フォー	25  ひやしちゅうか ピーマンにくづめフライ ごはん はっぼうさい	26  ツナともしのソテー フレンチポテト コッペパン とうふいりごまとうにゅうスープ	27  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
	じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどのいも類には、体を動かすもとなる炭水化物がたくさんふくまれています。	「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。	とう とうにゅう だいず つく 豆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。	さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！
30  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	 はしマークの日 はしを使いましょう。  スプーンマークの日 スプーンを配りましょう。  はしは毎日持ってきましょう   			
えだまめ だいず じゆく まえ わか 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。				

※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
小学校(前期課程)