

B 1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
こんだて カレンダーの みかた 動画はこちら↓ はしは毎日持ってきてみましょう	はしは毎日持ってきてみましょう	9 ツナと だいこんの サラダ ミルククリーム くろまめ コロッケ コッペパン チキン ヌードル スープ チキンヌードルスープはアメリカの代表的な家庭料理です。寒い日に肉や野菜、スパゲティが入ったスープは体を温めてくれます。	10 れんこんの きんぴら ぶりの てりやき きんとんタルト(ちよくそう) ごはん ぞうに 正月メニュー 正月料理の「れんこん」は、あながあいているので見通しが良い。「ぶり」は成長すると名前が変わるので「出世魚」とよばれており、将来出世できるようにという意味がこめられています。「ぞうに」には、おもちゃが入っているのによくかんで食べましょう。きんとんタルトのゴミは、食べ残しも外ぶくろも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。	14 とろ〜り グラタン りんごジャム フィッシュ フライ コッペ パン ハムとキャベツ のスープ 「グラタン」は、フランスの郷土料理の1つです。今日のグラタンには、かくし味に白みそが入っています。フィッシュフライは「ほね」にちゅうい！	15 ぶた そばろ ちぐさやき (たまごいり) こんぶのつくだに げんまいり ごはん さつまじる 「さつまじる」は、鹿児島県の郷土料理の1つです。とり肉を使った具だくさんの味をしるのことを言います。	16 わかめの サラダ シルバーの チリソース かけ ミルク ツイスト ポトフ シルバーのチリソースかけは「ほね」にちゅうい！	17 バンバン ジー はるまき ごはん マーボー 豆腐 バンバンジーは中華料理の1つです。とり肉に、ごまを使ったタレをかけた料理です。給食ではタレを和えこんでいます。
20 ささみと はくさいの あまずいため じゃこてん おさかなそばろ ごはん とうふの みそしる 豆腐のもとになっている大豆は、「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が多い食べ物です。他にもみそ、しょうゆ、納豆などさまざまな食品に加工できます。	21 カナダ料理 こなチーズ プーティン ぶたにくの メープル マリナード コッペ パン サーモンの チャウダー 教室に配られたメモを読んでください。初めて登場するメニューもお楽しみに♪	22 おおさか しろなの おひたし おこのみ やき とろろこんぶ ごはん にくすい 1/21「サーモンのチャウダー」1/24「せんばじる」は「ほね」にちゅうい！	23 スウェーデン料理 チキン サラダ スウェーデン ふう ミートボール (4こくらい) コッペ パン ポテトと しろネギの スープ 1/23スウェーデンふうミートボールの「4こくらい」はめやすです。	24 あげたこやき (2こ) どてやき ごはん せんば じる
★★★豊中市の学校給食週間です★★★ 教室に配られたメモを読んでください。初めて登場するメニューもお楽しみに♪ 1/21「サーモンのチャウダー」1/24「せんばじる」は「ほね」にちゅうい！ 1/23スウェーデンふうミートボールの「4こくらい」はめやすです。				
27 フルーツ ゼリー ミックス さかな すりみ カツ こめこビーフ カレーライス ごはん こめこビーフ カレーシチュー 今日の米粉ビーフカレーライスに使っている米粉は、北海道の旭川市でとれたお米から作られたものです。旭川市と豊中市は空港友好都市です。	28 ツナと チンゲンサイの サラダ ふんまついちごミルク ミンチカツ コッペ パン ニョッキの ケチャップに 粉末いちごミルクは、飲み口を開けて少し飲んだ牛乳に入れてください。こぼれないように飲み口をとじて押さえ、横に静かにふって混ぜましょう。飲み口からおはしやスプーンを入れて混ぜることもできます。ニョッキはよくかんで食べましょう。	29 ひきにくと やさいの チャブチェ しろみざかなの ヤンニョム (5こくらい) かんこくのり ごはん トック スープ 「ヤンニョム」とは韓国朝鮮の合わせ調味料です。しろみざかなのヤンニョムは「ほね」にちゅうい！「5こくらい」はめやすです。	30 ミニ やきそば とりにく のレモン しょうゆかけ ロールパン 2こ コンソメ スープ ミニ焼きそばは、人気メニューの1つです。キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。	31 ささみと だいこんの ごまずあえ さわらの みりんぼし ごはん すきやきに さわらのみりんぼしは「ほね」にちゅうい！

ぶりのてりやきは「ほね」にちゅうい！

※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)