

# A 6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>6月4日～10日は 「<b>歯と口の健康週間</b>」 です!</p>  <p>こんだてカレンダーの みかたどうが 見方動画はこちら!!</p> <p><b>はしは毎日持ってきましょう</b></p>	<p>1 ドレッシング プチプチ サラダ さわらの ごまみそかけ</p> <p>ごはん ジャがいもの しおこうじに</p> <p>さわらのごまみそかけは 「<b>ほね</b>」に <b>ちゅうい!</b></p>	<p>2 ベーコンと アスパラガス のソテー カップも たべられる グラタン</p> <p>コッペパン パンキン 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 には夏野菜のトマトが入ってい ます。</p>	<p>3 ガパオ はるまき</p> <p>ごはん フォー・ガー</p> <p>フォー・ガーはベトナム料理です。 フォーは米からできた平たいめん のことで、ガーはとり肉のことです。 ヌクマムという、魚から作った しょう油を入れるのが特ちょうです。</p>	
<p>6 キャベツと ささみの ごまずあえ ぎょうざ (2こ)</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ</p> <p>スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理で す。スンドゥブは豆ふのこと、チゲ はなべのことです。 コチジャン(とうがらしみそ)や、 にんにくなどで味付けをしていま す。</p>	<p>7 ツナポテト サラダ ロースト チキン</p> <p>ごはん コッペパン ウィナーと キャベツの スープ</p> <p>今日はレーズンクリームが付いて います。レーズンとはブドウを自然 かんそうさせたものです。ヨーロッ パでは「畑のミルク」と呼ばれるほ ど栄養のある食べ物です。</p>	<p>8 虫歯予防メニュー ぶたにくと ごぼうの あまからに いかフライ</p> <p>ごはん わりぼし だいこんの みそしる</p> <p>今日の給食は、割り干し大根などの 歯ごたえのある食べ物を使ってい ます。割り干し大根は切り干し大根の 仲間です。よくかむと、だ液(つば)が たくさん出て、虫歯を予防できます。</p>	<p>9 レモンゼリー ソース ごぼうの ミンチカツ</p> <p>ごはん こめこ とうにゅう パン ポーク ビーンズ</p> <p>米粉豆乳パンには、米粉や 豆乳が入っています。 かむともちもちしてあま味があ ります。</p>	<p>10 こまつなの ナムル コーン シュウマイ (2こ)</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p> <p>ナムルとは、韓国朝鮮の家庭 料理の一つです。小松菜には カルシウムや鉄などの栄養素 がたくさんふくまれています。</p>
<p>13 ひじきめ たちうおの かぼすしょうゆ かけ</p> <p>ごはん すいとんじる</p> <p>たちうおの かぼすしょうゆかけは 「<b>ほね</b>」に <b>ちゅうい!</b></p>	<p>14 ミニ やきそば とりにくの しおからあげ</p> <p>ごはん コッペパン モロヘイヤの スープ</p> <p>モロヘイヤは、夏においしい 野菜のひとつです。葉を刻むと ねばりが出てきます。エジプト の辺りでよく食べられている 野菜です。</p>	<p>15 くわかめの いためもの たまごやき</p> <p>ごはん あつあげの しょうがに</p> <p>厚あげは、豆ふを油であげて 作ります。たんぱく質がたくさ んふくまれている赤の仲間の 食べ物です。</p>	<p>16 ゴーヤの ごまサラダ ぶたにくの くろみつかけ</p> <p>ごはん コッペパン おきなわ そば</p> <p>ゴーヤのごまサラダは、 夏野菜のゴーヤを使った 新メニューです。教室に配られ ている一口メモと動画を見てく ださい。</p>	<p>17 かぼちやの そばろに さけの しおやき</p> <p>ごはん ごもくじる</p> <p>さけのしおやきは 「<b>ほね</b>」に<b>ちゅうい!</b> 納豆の容器は、重ねて食べ残しと いっしょにビニールぶくろにまとめて 入れて返してください。</p>
<p>20 カラフル やさいの サラダ しろみざかなの フリッター (4こくらい)</p> <p>ごはん ポークハヤシ シチュー</p> <p>しろみざかなのフリッターは 「<b>ほね</b>」に <b>ちゅうい!</b> 「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>21 えだまめ とりにくの レモンしょうゆ かけ</p> <p>ごはん コッペパン わふう スパゲティ</p> <p>枝豆は、大豆が完熟する前に 収穫したものです。 たんぱく質やビタミンCがたくさ んふくまれています。</p>	<p>22 ささみと きゅうりの すのもの ちくわの いそべあげ</p> <p>ごはん わかめ ごはん かぼちやの みそしる</p> <p>かぼちやは夏にたくさん収穫さ れる夏野菜です。いろいろな 種類があり、皮が緑色のもの やだいたい色のものがありま す。</p>	<p>23 たまごいり ゴーヤ チャンプルー ぶたにくの オニオン ソースかけ</p> <p>ごはん こくとうパン もずくスープ</p> <p>6月23日は「沖縄いれいの日」で す。戦争で亡くなった多くの沖縄 の人を思い、平和を願う日です。 豊中市は沖縄市と兄弟都市です。</p>	<p>24 さくらんぼ (2こ) さんまのフライ</p> <p>ごはん にくだんごの あまずに</p> <p>さんまのフライは 「<b>ほね</b>」に<b>ちゅうい!</b> 給食では年に1回国産のさくらんぼが 出ます。さくらんぼは食用の桜の実は 「桜桃」とも呼ばれます。</p>
<p>27 ぶたにくと ピーマンの オイスター ソースいため</p> <p>ごはん わかめの みそしる</p> <p>ピーマンにはビタミンCがたくさ んふくまれています。 オイスターソースは、貝のカキから 作られています。特有の風味とコクが ある調味料です。</p>	<p>28 きりぼしだいこんの カレーマヨいため さかなすりみ カツ</p> <p>ごはん コッペパン イタリアン スープ</p> <p>きりぼし大根のカレーマヨいため は新メニューです。 カレー粉とマヨネーズの味付けで 食べやすくなっています。 よくかんで食べましょう。</p>	<p>29 きんぴら ごぼう ほしがた コロケ</p> <p>ごはん いろいろ にゅうめんじる</p> <p>ごぼうには食物せんいがたくさ んふくまれており、お腹の調子を良く してくれます。 かみごたえがあるので、しっかりと よくかんで食べましょう。</p>	<p>30 ツナと チンゲンサイの サラダ チキン ナゲット (2こ)</p> <p>ごはん クロワッサン コーンスープ</p> <p>クロワッサンは三日月の形に 作られたフランスのパンです。 フランス語で「三日月」という意味 があります。</p>	<p>はしマークの白は、 はしを 使いましょう。</p> <p>スプーンマークの白に スプーンを配りましょう。</p>

※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。