


B 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「歯と口の健康週間」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>はしは毎日持ってきましょう</p>	<p>1 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ごとで、ガーはとり肉のごとです。ヌクナムという、魚から作ったしょう油を入れるのが特ちょうです。</p>	<p>2 レモンゼリー ごぼうのミンチカツ</p> <p>こめことうにゆうパン 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>3 プチプチサラダ さわらのごまみそかけ</p> <p>ごはん じゃがいものしおこうじに</p> <p>さわらのごまみそかけは「ほね」にちゅうい!</p>	
<p>6 ふたにくとピーマンのオイスターソースいため ハンバーグのおろしだれかけ</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>7 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>コッペパン イタリアンスープ</p> <p>切り干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>8 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>9 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 パンプキンスープ</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>10 虫歯予防メニュー</p> <p>ふ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(たば)がたくさん出て、虫歯を予防できます。</p>
<p>13 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「ほね」にちゅうい! 「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>14 えだまめ とりにくのレモンしょうゆかけ</p> <p>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>15 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 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>16 たまごいりゴーヤ チャンプルー</p> <p>ごはん いくとうパン もずくスープ</p> <p>ゴーヤチャンプルーは沖縄料理です。ゴーヤやもずくスープに入っている海そうのもずくは、沖縄県でたくさんとれます。</p>	<p>17 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い</p> <p>さんまのフライは「ほね」にちゅうい! 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で「桜桃」とも呼ばれます。</p>
<p>20 ひじきまめ 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「ほね」にちゅうい!</p>	<p>21 ミニやきそば とりにくのしおからあげ</p> <p>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>22 きわかのかいためもの たまごやき</p> <p>わかめごはん 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>23 ゴーヤのごまサラダ</p> <p>コッペパン おきなわそば</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。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>24 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「ほね」にちゅうい! 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>27 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、チゲはなべのごとです。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>28 ツナポテトサラダ ローストチキン</p> <p>コッペパン ウィン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>29 ハムとブロッコリーのサラダ ほしがたハンバーグ</p> <p>ごはん パチじる</p> <p>パチじるに入っている「パチ」とは、そうめんを作る時にできるそうめんのはしの部分のごとです。形が三味線をひくパチに似ているので、この名前がつきました。</p>	<p>30 ジャーマンポテト たまごロール</p> <p>ロールパン 2こ オクラいりとりとろみネストローネ</p> <p>オクラは夏野菜です。オクラにあるねばりは食物せんいがたくさんふくまれている、体の調子を整える働きがあります。</p>	<p>はしマークの日は、はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日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。