


# A 10月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。(19日(水)はお茶がつきます。)  
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>ツナとみずなのためもの</p> <p>にくだんごのてりやき(4こくらい)</p> <p>ごはん わかめのみそしる</p> <p>のりかつおふりかけ</p> <p>野菜はこい緑色のギザギザした葉っぱが特ちょうの野菜です。シャキシャキした歯ざわりをしています。にくだんごのてりやきの「4こくらい」は目安です。</p>	<p>4</p> <p>ミニやきそば</p> <p>とりにくのりんごソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>じゃがいもとウインナーのスープ</p> <p>焼きそばは、たっぷりの野菜の水分でかんそうしためんを蒸し焼きにしています。</p>	<p>5</p> <p>レモンゼリー</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>ハヤシライス</p> <p>しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>6</p> <p>ツナサンド</p> <p>ドレッシング</p> <p>コッペパン</p> <p>たまごスープ</p> <p>ヨーグルトプラス(ちよくそう)</p> <p>やさいシウマイ(2こ)</p> <p>ツナサンドは、パンにはさんで食べてください。ヨーグルトプラスは、給食で出るいつものヨーグルトより、カルシウムがたくさん入っています。カルシウムは、骨や歯をまじょう夫にする働きがあります。ヨーグルトの空き容器は重ねて、食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>7</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>さけのごまみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はっとじる</p> <p>さけのごまみそかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>はしマークの日</p> <p>はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日</p> <p>スプーンを配りましょう。</p>	<p>11</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>チキンハムカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>くろまめきなこクリーム</p> <p>今日のチキンハムカツの衣は、主にじゃがいもと米粉から作られています。カリっとした歯ざわりがおいしいチキンハムカツです。</p>	<p>12</p> <p>ウインナーとほうれんそうのいために</p> <p>ハンバーグのおろしだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p> <p>五目じるは、具たくさんしる物です。かまぼこ、うすあげ、板こんにやく、人参、玉ねぎなどいろいろな食材が入っています。</p>	<p>13</p> <p>ピヨピヨサラダ</p> <p>まぐろのノルウェーふう(6こくらい)</p> <p>さつまいもパン</p> <p>こめこマカロニスープ</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>まぐろのノルウェーふうは「ほね」にちゅうい! 「6こくらい」はめやすです。</p>	<p>14</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>さけちゃんちゃんふうフライ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーそばろに</p> <p>じゃがいものそばろにをカレー風味に仕上げました。ごはんといっしょに食べるとおいしいですよ。</p>
<p>17</p> <p>ねりこみ</p> <p>ひらつくねのしょうがじょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>げんまいふりかけ</p> <p>ねりこみは、青森県の郷土料理です。こんにやくと里いもなどのたくさんの野菜をでん粉でとろみをつけ、あまくにこんでいます。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>18</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>チキンナゲット(2こ)</p> <p>コッペパン</p> <p>チリピーンズ</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>給食のチョコレートクリームは、何からできているか知っていますか。大豆油や大豆の粉、砂糖などから作られています。大豆からいろいろなものができるのですね。</p>	<p>19</p> <p>ほうれんそうのいとこまあえ</p> <p>さばのゆずしょうゆかけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>あつあげとだいこんのごまみそに</p> <p>さばのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい! 今日は牛乳のかわりにお茶がつきます。 教室に配られている一口メモを見てください。</p>	<p>20</p> <p>スラッピージョー</p> <p>やさいいりオムレツ</p> <p>こめことうにゆうパン</p> <p>しろいんげんまめのポターージュ</p> <p>「スラッピージョー」は、アメリカで生まれた料理です。ジョーさんが考えたのでこの名前がついたそうです。</p>	<p>21</p> <p>こめこめんのちゅうかあえ</p> <p>ほうぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>給食の米粉めんは国産の米を粉にして作っています。小麦粉のめんとはちがった食感を楽しんでください。</p>
<p>24</p> <p>ぶどう</p> <p>ひとくちかてんぶら(4こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>こめこチキンカレーシチュー</p> <p>こめこチキンカレーライス</p> <p>給食で出ているぶどうは、日本とれたぶどうです。ぶどうはそのまま食べたり、ワインの材料になったりします。ひとくちかてんぶらの「4こくらい」は目安です。</p>	<p>25</p> <p>ひきわりだいずのケチャップいため</p> <p>フランクフルトソーセージ</p> <p>ロールパン2こ</p> <p>ぶたにくとキャベツのスープ</p> <p>ひきわり大豆とは、大豆をあらく、くだいたものです。だいずからだるあか大豆は、体をつくる赤の食べ物の仲間です。</p>	<p>26</p> <p>ぶたにくごぼうのあまからに</p> <p>さつまいものよせあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>とろそばろ</p> <p>さつまいもは、秋にたくさん収穫されます。ビタミンCが多く、かぜを予防する働きがあります。</p>	<p>27</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>さかなすりみカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>魚すり身カツには、たらという魚が使われています。キャベツや人参などの野菜も入っています。</p>	<p>28</p> <p>いりたまご</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>31</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>たんたんピーン</p> <p>たんたんピーンはみそ味のスープで、トウバンジャンを使って少しピリからに味付けしています。</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら!</p> 			
<p>目によい食べ物は?</p> <p>ビタミンA カロテン</p> <p>アントシアニン</p> <p>うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど</p> <p>ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p> <p>これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</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。