

A 3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>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>	<p>1 ひなまつりメニュー</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>さわらのゆずみそかけ</p> <p>ちらしずし</p> <p>うどんじる</p>	<p>2 ひよこまめのドライカレー</p> <p>にくだんごのあまずあんかけ(4こくらい)</p> <p>コッペパン</p> <p>とうふのコンソメスープ</p>	<p>3</p> <p>キャベツとささみのあまずあえ</p> <p>おおさかさんたけのこいりミンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとだいこんのもの</p>	
<p>まいにちも はしは毎日持ってきましょう</p>				
<p>6 なのはなふりかけ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>シルバーのレモンしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>7 ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>いかフライ</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>ちゅうかどうふ</p>	<p>8</p> <p>なのはなのあえもの</p> <p>チキンハンバーグのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p>	<p>9 ミニやきそば</p> <p>とりにくのステーキソースかけ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>ロールパン2こ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>10 防災メニュー</p> <p>ほぞんしよくでえいようまんてんサラダ</p> <p>ウイナーソーセージ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>
<p>ごはんには、おなかの調子を 整える食物せんいがたくさん ふくまれています。</p> <p>シルバーの レモンしょうゆかけは 「ほね」にちゅうい!</p>	<p>ブロッコリーは、キャベツの 仲間です。花のつぼみと、 くきの部分を食べます。</p> <p>いかフライのいかは、 かみごたえがあるので、 よくかんで食べましょう。</p>	<p>今日は春に採れる「菜の 花」を和え物にしました。</p> <p>教室に配布している “菜の花の和え物”のメモ を読んでください!</p>	<p>ミニ焼きそばは、 人気メニューのひとつで す。</p> <p>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。</p>	<p>今日は防災メニューで す。教室に配布している “防災メニュー”のメモと 動画を見てください!</p>
<p>13 カラフルやさいのマリネ</p> <p>さかなすりみカツ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこビーフカレーライス</p> <p>こめこビーフカレーシチュー</p>	<p>14 マカロニのケチャップいため</p> <p>やさしいりオムレツ</p> <p>コッペパン</p> <p>はるいろポタージュ</p>	<p>15 卒業お祝いメニュー</p> <p>ちりめんじゃことこまつなのいためもの</p> <p>とりにくのしおこうじからあげ</p> <p>おいわいデザート(ちよくそう)</p> <p>ごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p>	<p>16 タルタルソース</p> <p>いちご2こ</p> <p>サーモンフライ</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>こんだて カレンダーの みかた動画は こちら!</p>
<p>マリネとは、魚や肉、野菜を酢や レモン汁などで作ったマリネ液に つける、フランスの調理方法です。</p> <p>今日のカラフル野菜のマリネは、 赤ピーマンやとうもろこしなど カラフルな野菜をマリネにしまし た。</p>	<p>春色ポタージュと、マカロニのケチャッ プいためは新メニューです。</p> <p>春色ポタージュは、春に採れるえんどう 豆が入った、きれいな黄緑色の スープです。</p> <p>マカロニのケチャップいためは、 パンにもよく合います。</p>	<p>今日は卒業お祝いメニューです!</p> <p>お祝いデザートは箱に入ったケー キです。</p> <p>ケーキの容器は、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。</p> <p>おめでとう</p>	<p>いちごはビタミンCが多くふく まれ、かぜを予防したり、 からだの疲れをやわらげたりす る働きがあります。</p> <p>サーモンフライは 「ほね」にちゅうい!</p>	

1年間の食生活を振り返ろう!

1年間を振り返って、できていたこと、できるようになったことはありますか?

朝ごはんを毎日食べた



苦手な食べ物にも
チャレンジできた



よくかんで食べた



マナーを守って
食事ができた



感謝の気持ちをもって
食事ができた



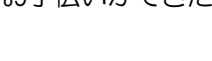
食材や旬について
知ることができた



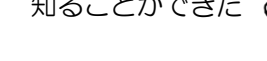
給食当番の仕事に
協力できた



家でも食事の
お手伝いできた



日本や世界の食文化を
知ることができた



※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。