



B 10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>2</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん たんたんビーフン</p> <p>だいこんは、根の部分を食べる野菜です。だいこんのうえの部分はだいこんおろしに、先の部分はからみが強いので、に物にするとからみがなくなり、おいしいですよ。</p>	<p>3</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>チキンナゲット(2こ)</p> <p>コッペパン キャロットシチュー</p> <p>キャロットシチューの人参、ツナとブロッコリーのサラダのブロッコリーは緑黄色野菜です。</p>	<p>4</p> <p>ぶたにくとごぼうのあまからに</p> <p>とうふ シュウマイ(2こ)</p> <p>ごはん ごもくじる</p> <p>ごぼうは、秋においしい野菜です。昔、薬として中国から伝わりました。日本で食べ物としてさいばいされ始め、江戸時代には全国で食べられるようになりました。</p>	<p>5</p> <p>キャベツのサラダ</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 テンゲンサイのスープ</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>6</p> <p>ツナとみずなのために</p> <p>にくだんごのてりやき(4こくらい)</p> <p>ごはん あさりのみそしる</p> <p>あさりは、春と秋に食べるとおいしい貝類です。うまみがあり、よいだしがでます。 にくだんごのてりやきの「4こくらい」はめやすです。</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>10</p> <p>ミニ やきそば</p> <p>とりにくのケチャップソース</p> <p>目の愛護デー</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>とうふとケールのスープ</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。 配布している「目の愛護デー」のメモと動画を見てください。</p>	<p>11</p> <p>ぶどう</p> <p>しるみぎかなフライ</p> <p>ごめこビーフカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>ごめこビーフカレーシチュー</p> <p>給食で出しているぶどうは、日本でとれたものです。 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。</p>	<p>12</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのソテー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ケチャップ</p> <p>レーズンパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>切りぼしだいこんは、大根を細く切って干したものです。干すことで長い間保存でき、栄養素も増えます。</p>	<p>13</p> <p>さきみとテンゲンサイのサラダ</p> <p>じゃこてん</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものしおこうじに</p> <p>塩こうじは、米こうじと塩と水でつくる調味料です。肉や魚、野菜がやわらかくなり、うまみが増します。</p>
<p>16</p> <p>レモンゼリー</p> <p>さかなすりみカツ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>魚すり身カツにはすけそうだらという魚が使われています。キャベツや玉ねぎ、人参などの野菜も入っています。</p>	<p>17</p> <p>とりにくとコーンのソテー</p> <p>フランクフルトソーセージ</p> <p>クロワッサン</p> <p>ポターージュ</p> <p>クロワッサンはフランス語で「三日月」という意味があります。三日月の形に作られたフランスのパンです。</p>	<p>18</p> <p>くきわかめとぶたにくのあまから</p> <p>さつまいものよせあげ</p> <p>なめし</p> <p>とうふのみそしる</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>19</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ごぼうチップス</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>マカロニは、小麦粉から作られます。パンやめんどの材料と同じなので、体を動かすエネルギー源になります。</p>	<p>20</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>さけのレモンしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>さけのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>23</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>ひらつくねのしょうがじょうゆかけ</p> <p>げんまいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>小松菜は、ビタミン、カルシウム、鉄を多くふくみます。 ほうれん草と同じ緑黄色野菜の仲間です。</p>	<p>24</p> <p>れんこんのごまサラダ</p> <p>とりにくのしおからあげ</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>ぶたにくとキャベツのスープ</p> <p>れんこんは、地下のきの部分を食べる野菜です。水中でも呼吸できるように穴があいていて、水上のきとつながっています。</p>	<p>25</p> <p>うめポテサラダ</p> <p>さばのゆずしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのしょうがに</p> <p>さばのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>26</p> <p>スラッピージョー</p> <p>やさしいりオムレツ</p> <p>こめことうにゆうパン</p> <p>わふうクリームシチュー</p> <p>わふうクリームシチューに入っている和風クリームシチューは、里いもやごぼうは、秋から冬にかけておいしい野菜です。里いもはくきを、ごぼうは根を食べる野菜です。</p>	<p>27</p> <p>かいそうはるさめのあまずあえ</p> <p>ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ちゅうかスープに入っている干しいたけは、しいたけを干して作ります。干すことによって骨を強くすることを助けてくれるビタミンが増えます。</p>
<p>30</p> <p>こんにやくととりにくのみに</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>はっとじる</p> <p>さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>31</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>はちみつ</p> <p>コッペパン</p> <p>ラビオリスープ</p> <p>ラビオリとは、中に具材の入ったパスタのことを言います。今日のラビオリには、ぶた肉と玉ねぎが入っています。</p>	<p>10月</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はスプーンを配りましょう。</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。