





B 5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>1 子どもの日メニュー</p> <p>ピーフンのちゅうかあえ しろみざかなフライ</p> <p>かしわもち(ちよくそう) ごはん レタスのスープ</p> <p>5月5日は「端午の節句」です。少し早いですが、かしわもちを用意しました。かしわもちのゴミは、食べ残しも外ぶくろもビニールぶくろに入れて、返してください。しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>2 ツナとキャベツのソテー</p> <p>こいのぼりハンバーグ</p> <p>コッペパン スープに</p> <p>キャベツは、葉が何枚も重なり合って丸い形になった野菜です。だいたい40~50枚くらい重なっているそうです。</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>	<p>こんだて カレンダーの みかた</p> <p>動画はこちら!</p> 	<p>5</p>  <p>こどもの日</p>
<p>8 わかめのサラダ</p> <p>パオズ</p> <p>ごはん マーボーあつあげ</p> <p>マーボー厚あげに入っている厚あげは、豆ふを油であげたもので、大豆からできる食べ物のひとつです。</p>	<p>9 はるやさいとクイッティオのカレーソテー</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>コッペパン オニオンスープ</p> <p>「はるやさいとクイッティオのカレーソテー」には、春に美味しいアスパラガスが入っています。米粉で作られたクイッティオを使ってスパゲティのように仕上げました。</p>	<p>10 もやしのごまあえ</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>ごはん ごんぼじる</p> <p>ごんぼ汁は、大阪府枚方市のある北河内周辺の郷土料理です。こん布とけずり筋からとっただしに、ごぼうや高野豆腐が入っています。ごぼうのことを「ごんぼ」と呼ぶことからこの名前が付けました。</p>	<p>11 フルーツゼリーミックス</p> <p>ぶたにくのレモンしょうゆかけ</p> <p>コッペパン ニョッキのクリームに</p> <p>ニョッキは、じゃがいもと小麦粉から作られるパスタで、もっちりとした食感が特ちょうです。</p>	<p>12 さきみとごぼうのごまソテー</p> <p>シルバーのてりやき</p> <p>ごはん よしのじる</p> <p>シルバーのてりやきは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>15 ぶたにくのしょうがいため</p> <p>おさかなナゲット(2こ)</p> <p>まっちゃんプリン(ちよくそう)</p> <p>ごはん つくねだんごのすましじる</p> <p>3年生の音楽の教科書には、「茶つみ」という歌がありますね。まっちゃんプリンに入っている緑茶の香りや味を楽しんで食べてください。プリン容器は、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>16 ピヨピヨサラダ</p> <p>ローストポーク</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>ポターージュ</p> <p>ピヨピヨサラダに入っているひよこ豆には、クチバシに似た出っぺりがあり、形がひよこに似ているのでこの名前がつけました。</p>	<p>17 ふきととりにくのもの</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけ</p> <p>ごはん にくうどんじる</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>18 キャベツのカレーソテー</p> <p>セルフホットドック</p> <p>フランクフルトソーセージ</p> <p>きりめいりコッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>キャベツのカレーソテーとフランクフルトソーセージは、切り目入りコッペパンにはさんでホットドックにして食べてください。</p>	<p>19 チョレギサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>かんこくのり</p> <p>ごはん トックスープ</p> <p>かんこくのりは、チョコレギサラダにかけて食べてください。</p>
<p>22 かいそうはるさめのあまずあえ</p> <p>チヂミ</p> <p>ごはん ピリからにくじゃが</p> <p>ピリから肉じゃがには、コチジャンが入っています。赤みそを入れることで、まろやかな味になっています。</p>	<p>23 ミニカレーやきそば</p> <p>やさいぎょうざ(2こ)</p> <p>ロールパン(2こ)</p> <p>とうもろこしのスープ</p> <p>給食で人気の焼きそばをカレー味にしました。食欲をそそるカレーの香りを楽しんでください。</p>	<p>24 ぶたにくとわかめのバターしょうゆいため</p> <p>さんまのフライ</p> <p>げんまいりりごはん</p> <p>あさりのみそしる</p> <p>さんまのフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>25 にんじんとコーンのケチャップいため</p> <p>カップもたべられるグラタン</p> <p>クロワッサン</p> <p>ぶたにくとキャベツのスープ</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。グラタンにはかぼちゃが入っています。</p>	<p>26 かなすりみカツ</p> <p>パンパンジー</p> <p>ごはん ちゅうかどうふ</p> <p>かなすりみカツには、すり身にした魚やキャベツ、人参等の野菜が入っています。</p>
<p>29 ぶたにくとだいずのみそいため</p> <p>いそべてんぷら(4こくらい)</p> <p>ごはん こまつなのすましじる</p> <p>「いそべてんぷら」には、海そうの1つであるアオサが衣に入っています。「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>30 ツナポテトサラダ</p> <p>とりにくのパーベキューソースかけ</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッペパン とうふのコンソメスープ</p> <p>とりにくにかかっているパーベキューソースは、おろしりんごやにんにく、レモン果汁を使って手作りしています。</p>	<p>31 フローズンヨーグルト(ちよくそう)</p> <p>オムレツ</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>ごはん</p> <p>フローズンヨーグルトの容器は、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>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「○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。