

A 11月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色が付いています。

月	火	水	木	金
<p>10月27日～11月9日は 読書週間</p> <p>はしは毎日 持ってきましょう</p>				
		<p>1</p> <p>ごぼうの ミンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいの すましる</p> <p>ごぼうは、根っこを食べる野菜です。根っこを食べる野菜は、他にも人参や大根などがあります。</p>	<p>2</p> <p>14ひきの きのこソテー</p> <p>コッペパン</p> <p>7つごねずみの おいも ポターージュ</p> <p>『ねずみのいもほり』、『14ひきのあきまつり』という絵本から考えました。どちらも秋をたくさん感じられるメニューです。 にくだんごのケチャップソースかけの「4こくらいい」はめやすです。</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>6</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にくすい</p> <p>肉吸いは大阪が発しょうの料理です。だしの風味と牛肉のうま味が効いたお吸い物です。</p>	<p>7</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>おひさまいろの スパゲティ</p> <p>おひさまいろのスパゲティは、『スパゲッティがたべたいよ』という絵本から考えました。 おひさまのような、あたたかい色をしています。</p>	<p>8</p> <p>こもち ししゃもの フライ</p> <p>なめし</p> <p>きりぼし だいごんの みそしる</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。ちりめんじゃこや小松菜、切干大根はカルシウムが多い食べ物です。 こもちししゃものフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>9</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>おじゃがもちの ケチャップに</p> <p>フィッシュフライはタルタルソースというパンにはさんで食べましょう。 フィッシュフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>こめこ トンカツ</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>こめこトンカツとこめこビーフカレーライスは、小麦粉を使わずに作っています。ヨーグルトの空き容器は、重ねて食べる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>13</p> <p>さけの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>さけのしおやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>14</p> <p>さつま きなこ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>さつまいもには、お腹のそう除をしてくれる食物せんいがたくさんふくまれています。</p>	<p>15</p> <p>いかの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの ちゅうかに</p> <p>かみかみ根菜サラダには、れんこんや切干大根が入っています。よくかんで食べましょう。 あつあげなどの大豆製品にはたんぱく質が多くふくまれています。</p>	<p>16</p> <p>ミニ やきそば</p> <p>ごはん</p> <p>スープに</p> <p>ミニ焼きそばは、人気メニューの一つです。 たつぷりの野菜の水分でかんそうめんをほぐして作ります。</p>	<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>むしどりの しおこうじ あんかけ</p> <p>「かさこじぞう」のおんがえし みそしる</p> <p>今日の味そしるは、2年生の国語『かさこじぞう』に出てくる食べ物を使って作っています。 何が入っているかわかりますか?</p>
<p>20</p> <p>チヂミ</p> <p>ごはん</p> <p>トック スープ</p> <p>今日は韓国朝鮮料理のメニューです。 ピビンバはごはんといっしょに混ぜながら食べましょう。</p>	<p>21</p> <p>アアップル パン</p> <p>ごはん</p> <p>とうもろこしの スープ</p> <p>しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい! 「4こくらいい」はめやすです。</p>	<p>22</p> <p>やさい ぎょうざ (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーポー どうふ</p> <p>豆腐は、大豆が変身した食べ物です。大豆が変身した食べ物は他にも、しょうゆやみそ、厚あげ、納豆などたくさんあります。</p>	<p>勤労感謝の日</p>	
<p>27</p> <p>れんこんの ごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>にゅうめん じる</p> <p>れんこんの穴は10個くらいあります。どろの中でも大きくなれるように空気を通す役割があります。 さといものカレーあげの「4こくらいい」はめやすです。</p>	<p>28</p> <p>りんご ジャム</p> <p>ごはん</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>かぼちゃ スープ</p> <p>1年生の国語『サラダでげんき』から考えた「りっちゃん」のサラダが、今年も登場します。クラスでかつお節をかけて完成させてください。</p>	<p>29</p> <p>きんぴら ごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>「金太郎」のお話を知っていますか？ 金太郎の子どもの名前はきんぴらと言います。きんぴらごぼうを食べると金太郎のように強くなれるかもしれませんね。</p>	<p>30</p> <p>こめこ とうにゅう パン</p> <p>ごはん</p> <p>かぶの あったか スープ</p> <p>ほうれん草は寒い時期においしい野菜です。ビタミンAが多くふくまれているので、かぜなどをひきにくしてくれる働きがあります。</p>	<p>こんだてカレンダーの みかた</p> <p>動画は こちら →</p>

※カレンダーに書いている「○こくらいい」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。