

A 12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>はしは毎日持ってきましょう</p> <p>はしの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>しっかり手を洗おう!</p>				
<p>4</p> <p>かつおぶし</p> <p>ゆばとほうれんそうのおひたし</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>つくねだんごすましじる</p> <p>一日のみそしるに入っていた湯葉を今日はおひたしで食べてみましょう。ゆばは豆乳を加熱したときに表面にできるうす皮です。</p>	<p>5</p> <p>ドレッシング</p> <p>ツナポテト</p> <p>とりにくのオニオンソースかけ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>はくさいのスープ</p> <p>オニオンとは英語で玉ねぎのことです。玉ねぎの歴史はとても古くエジプト時代から食べられてきました。</p>	<p>6</p> <p>さばのよるぼし</p> <p>ひじきのいために</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>さばのよるぼしは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>7</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>さかなすりみカツ</p> <p>コッペパン</p> <p>おじゃがもちのクリームに</p> <p>おじゃがもちは、じゃがいもとでん粉をお団子にしたものです。北海道でとれたじゃがいもを使って作られました。</p>	<p>8</p> <p>ツナとキャベツのソテー</p> <p>ウィンナーソーセージ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレーシチュー</p> <p>ツナには、主にかつおやまぐろなどの原料が使われますが、給食のツナにはきはだまぐろが使われています。</p>
<p>11</p> <p>ソース</p> <p>あじのフライ</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>ごはん</p> <p>にくうどんじる</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>12</p> <p>プチプチサラダ</p> <p>カップもたべられるグラタン</p> <p>コッペパン</p> <p>イタリアンスープ</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。グラタンも米粉で作っています。</p>	<p>13</p> <p>ドレッシング</p> <p>れんこんのごまヨネーズ</p> <p>かきあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>しろなとベーコンのわふうじる</p> <p>こんだてコンテストにゆうしょうメニュー</p> <p>しろなは、はくさいと同じ漢字を書きますが、はくさいとちがって葉は巻かずにまっすぐです。おおさか大阪には「大阪しろな」という「な」にわの伝統野菜があります。</p>	<p>14</p> <p>ハムとチンゲンサイのサラダ</p> <p>たまごロール</p> <p>ミルクツイスト</p> <p>ミートポテト</p> <p>ミートポテトにはじゃがいもが入っています。じゃがいもの種類には男しゃくやメークインなどがあります。男しゃくはマッシュポテトやサラダに、メークインは、に物に向いています。</p>	<p>15</p> <p>ウィンナーとコーンのソテー</p> <p>チキンカツ</p> <p>やさいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのミルクに</p> <p>はくさいは冬野菜でなべものには、かかせません。寒くなればなるほどあまくなり、にこむととろりとしておいしさが広がります。</p>
<p>18</p> <p>ささみとプロッコリのサラダ</p> <p>やさいシュウマイ2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたすきに</p> <p>ささみは、とり肉の胸の内側にある部分のことを言います。ささの葉の形に似ていることから「ささみ」とよばれるようになったと言われています。</p>	<p>19</p> <p>ベーコンとはくさいのソテー</p> <p>まぐろのノルウェーフウ(6こくらい)</p> <p>いちごジャム</p> <p>ロールパン2こ</p> <p>フォー・ガー</p> <p>まぐろのノルウェーフウは「ほね」にちゅうい! 「6こくらい」はめやすです。</p>	<p>20</p> <p>おたのしみケーキ(ちよくそう)</p> <p>ローストチキン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>お楽しみケーキの空き容器は重ねて食べ残しと、いっしょにビニール袋に入れて返してください。</p>	<p>21</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>えきたいココア</p> <p>コッペパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>今日のミンチカツには大豆の入った衣を使っています。いつものミンチカツとは少しちがう香ばしい風味を楽しんで下さい。</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「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。