

B 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
---	---	---	---	---

はしは毎日持ってきましょう

はしのマークの白ははしを使いましょう

スプーンマークの白にスプーンを配りましょう。



1 ツナとキャベツのソテー ウインナーソーセージ
 チキンカレーライス
 ごはん チキンカレーシチュー

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。

4 さばのよしるぼし ひじきのいために
 ごはん ぶたじる

さばのよしるぼしは「ほね」にちゅうい!

5 わかめのサラダ さかなすりみカツ
 コッペパン おじゃがもちのクリームに

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。北海道でれたじゃがいもを使って作られました。

6 かつおぶし ゆばとほうれんそうのおひたし いかのてんぷら
 ごはん つくねだんごのすましじる

ゆばは、豆乳を加熱したときに表面にできるうす皮です。ゆばにはおからを除いた大豆の栄養がしっかり残っています。八日のみそしるにも入っています。

7 ドレッシング ツナポテト とりにくのオニオンソースかけ
 ミルククリーム コッペパン はくさいのスープ

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。

8 おさかなそばろ もやしのごまずあえ れんこんのはさみあげ
 ごはん だいのへんしんみそしる

大豆の変身みそしるには「畑のお肉」と呼ばれている大豆からできたみそ・とうふうすあげ・ゆば・豆乳が入っています。

11 ささみとプロッコリのサラダ やさいシュウマイ2こ
 ごはん ぶたすきに

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。

12 ベーコンと はくさいのソテー まぐろのノルウェーふう(6こくらい)
 いちごジャム ロールパン2こ フォーガー

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。

13 だいこんサラダ ひらつくねのてりやき
 わかめごはん しろなとベーコンのわふうじる

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育ちます。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。

14 きのコスパゲティ だいごころものミンチカツ
 えきたいココア コッペパン オニオンスープ

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。

15 シャインマスカットゼリー ローストチキン
 ハヤシライス
 ごはん ハヤシシチュー

今日のゼリーになったシャインマスカットは黄緑色のぶどうです。皮がうすくて種が無いので皮ごと食べられます。

18 ソース あじのフライ
 にんじんシリシリ ごはん にくうどんじる

あじのフライは「ほね」にちゅうい!

19 プチプチサラダ カップもたべられるグラタン
 コッペパン イタリアンスープ

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。

20 おたのしみケーキ やさいふりかけ チキンカツ
 ごはん はくさいのミルクに

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。

21 ハムとチンゲンサイのサラダ たまごロール
 ミルクツイスト ミートポテト

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。

こんだてカレンダーのみかた
 動画はこちら!

※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。