

A 6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。

こんだてカレンダーの
 みかた
 どうが
 動画は
 こちら→

はしマークの日は
 はしを使いましょう。
 スプーンマークの日に
 スプーンを配りましょう。



6月14日のコロッケ
 豊中野菜入りコロッケは、豊中市で
 とれた野菜を使って作りました。
 コロッケの表面に「マチカネくん」の絵
 がかかれています。



はしは毎日持ってきましょう

月 火 水 木 金

<p>3</p> <p>もやしナムル ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ</p> <p>スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理です。スンドゥブは豆ふのこと、チゲはなべのことです。コチジャン(とうがらしみそ)や、にんにくなどで味付けをしています。</p>	<p>4</p> <p>ツナポテトサラダ ハンバーグのてりやき</p> <p>ブルーベリージャム コッペパン ウイナーとレタスのスープ</p> <p>ブルーベリーは、6月から8月によくとれます。日本のブルーベリーは、東京都や長野県、群馬県など東日本でたくさんとれます。</p>	<p>5</p> <p>はしと口の健康週間メニュー</p> <p>ぶたにくとごぼうのあまからに いかフライ</p> <p>あじつけこざかな わかめごはん きりぼしだいこんのみそしる</p> <p>6月4日～10日は「はしと口の健康週間」です。牛乳、丸ごと食べられる小魚、小松菜には、歯や骨を作るカルシウムがたくさんふくまれています。</p>	<p>6</p> <p>レモンゼリー チキンのチーズオープンやき</p> <p>こくとうパン カレースパゲティ</p> <p>チキンのチーズオープンやきは、新メニューです。とり肉にスライスチーズをのせて焼いています。</p>	<p>7</p> <p>かつおぶし たくあんのかおりあえ さばのしおやき</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！ たくあんのかおりあえに入っている「たくあん」とは、大根のつけ物です。</p>
<p>10</p> <p>どりにくときわかめのバターじょうゆいため ほっけのいちやぼし</p> <p>ごはん ぶたじゃが</p> <p>ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい！</p>	<p>11</p> <p>ミニやきそば フレンチポテト</p> <p>コッペパン にくだんごのスープ</p> <p>ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。</p>	<p>12</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ いかのソースやき</p> <p>ごはん あつあげとかぼちゃのもの</p> <p>厚あげは、豆ふを油であげて作ります。たんぱく質とカルシウムがたくさんふくまれている赤の仲間の食べ物です。</p>	<p>13</p> <p>レタスとはるさめのそぼろいため とりにくのからあげ</p> <p>ミルクツイスト どうもろこしのスープ</p> <p>どうもろこしは、世界三大穀物(米・麦・どうもろこし)の一つです。夏によくとれます。</p>	<p>14</p> <p>ベーコンとトウモロコシのソテー とよなかやさいいりコロッケ</p> <p>ごはん セルフケチャップライス</p> <p>セルフケチャップライスは、中学校給食で出ている「セルフチキンライス」を参考にした献立です。ご飯を混ぜながら食べてください。</p>
<p>17</p> <p>スパゲティサラダ チキンカツ</p> <p>ごはん こめこポークカレーライス</p> <p>スパゲティは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体を動かすエネルギー源になります。</p>	<p>18</p> <p>ビーフソテー たまねぎいりオムレツ</p> <p>こめことうにゅうパン しろいんげんまめのポターージュ</p> <p>米粉豆乳パンには、米粉や豆乳が入っています。かむとモチモチしてあま味があります。</p>	<p>19</p> <p>プチプチサラダ ひらつくねのてりやき</p> <p>ごはん じゃがいものしおこうじに</p> <p>塩こうじは米こうじを発酵させて作られた日本の伝統的な調味料の一つです。</p>	<p>20</p> <p>とろ〜りグラタン にくだんごのケチャップソースかけ(5こくらい)</p> <p>パン オニオンスープ</p> <p>オニオンは英語で玉ねぎのことを言います。6月は豊中市で作られた玉ねぎも給食で使用しています。</p>	<p>21</p> <p>沖縄いれいの日メニュー</p> <p>ゴーヤチャンプルー ぶたにくのくろみつけ</p> <p>ごはん おきなわそば</p> <p>6月23日は「沖縄いれいの日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。</p>
<p>24</p> <p>ひじきのいために たちうおのレモンしょうゆかけ</p> <p>ごはん すいとんじる</p> <p>たちうおのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！ すいとんは、小麦粉を水で練って団子状に丸めたり、ちぎったりしたものです。よくかんで食べましょう。</p>	<p>25</p> <p>さくらんぼ(2こ) しろみざかなのフリッター(4こくらい)</p> <p>クロワッサン オクラいりどろとろミネストローネ</p> <p>しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい！ 4こくらいはめやすです。 今日は、年に1回登場する国産のさくらんぼです。さくらんぼの種に気をつけて食べましょう。</p>	<p>26</p> <p>ぶたにくとチンゲンサイのソテー はもとコーンのしんじょうフライ</p> <p>おさかなそぼろ とうふのすましじる</p> <p>はもとという魚は、うなぎやあなごに似た姿をしています。大阪や京都などでも昔からよく食べられている魚です。今日は、すりつぶしてフライにしています。</p>	<p>27</p> <p>くきわかめのポンスあえ ならまんじゅう</p> <p>りんごジャム コッペパン たんたんビーフン</p> <p>たんたんビーフンはみそ味のスープに、米からできた「めん」とウバンジャンを少し入れてピリからに味付けしています。</p>	<p>28</p> <p>ゴーヤのごまサラダ べにいもコロッケ</p> <p>やさいふりかけ ごはん もずくじる</p> <p>今日の給食に使っている食材(ゴーヤ・もずく・べにいも)は沖縄県でよくとれます。沖縄県の郷土料理にもよく使われています。</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。

転載元:『家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康』監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊 小学校(前期課程)