

B 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。

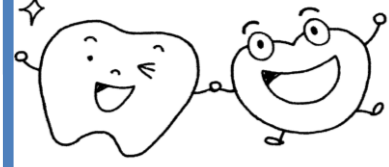
こんだてカレンダーの
みかた

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4日～10日は



歯と口の健康週間

6月7日のコロケ

豊中野菜入りコロケは、豊中市でとれた野菜を使って作りました。コロ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>とりにく きわかめの バターじゃよう 炒め</p> <p>ほっけの いちやぼし</p> <p>ごはん</p> <p>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>4</p> <p>ミニ やきそば</p> <p>フレンチ ポテト</p> <p>コッペ パン</p> <p>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>5</p> <p>歯と口の健康週間 メニュー</p> <p>きりぼし だいこんの サラダ</p> <p>いかの ソースやき</p> <p>あじつけ こざかな</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>あつあげと かぼちゃの にもん</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。牛乳、丸ごと食べられる小魚、厚揚げや切干大根は、歯や骨を作るカルシウムがたくさんふまれています。</p>	<p>6</p> <p>レタスと はるさめの そぼろいため</p> <p>とりにくの からあげ</p> <p>ミルク ツイスト</p> <p>とうもろこしの スープ</p> <p>とうもろこしは、世界三大穀物(米・麦・とうもろこし)の一つです。夏によくとれます。</p>	<p>7</p> <p>ベーコンと トウモロコシの ソテー</p> <p>とよなか やさい入り コロケ</p> <p>ごはん</p> <p>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>10</p> <p>もやし ナムル</p> <p>ぼう ぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>サンドウ チゲ</p> <p>サンドウチゲは韓国朝鮮料理です。サンドウは豆ふのこと、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>11</p> <p>ツナポテト サラダ</p> <p>ハンバーグ のてりやき</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>コッペ パン</p> <p>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>12</p> <p>ぶたにくと ごぼうの あまからに</p> <p>いか フライ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの みそしる</p> <p>切干大根は、大根を干して作られます。大根よりも水分が少なく、日持ちするため保存食にもなります。</p>	<p>13</p> <p>レモン ゼリー</p> <p>チキンの チーズ オープン やき</p> <p>こくとう パン</p> <p>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。とりにくにスライスチーズをのせて焼いています。</p>	<p>14</p> <p>かつおぶし</p> <p>たくあんの かおりあえ</p> <p>さばの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>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>17</p> <p>ひじきの いために</p> <p>たちうおの レモン しょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>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>18</p> <p>さくらんぼ (2こ)</p> <p>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</p> <p>オクラいり とろろ 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>19</p> <p>ぶたにくと テンゲンサイの ソテー</p> <p>はもと コーンの しんじょう フライ</p> <p>おさかなそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>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さかな魚です。今日は、すりつぶしてフライにしています。</p>	<p>20</p> <p>くきわかめ の ボンズあえ</p> <p>にら まんじゅう</p> <p>りんごジャム</p> <p>コッペ パン</p> <p>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」とト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>21</p> <p>沖縄いれいの日メニュー</p> <p>ゴーヤの ごまサラダ</p> <p>べにいも コロケ</p> <p>やさいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくじる</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>スパゲティ サラダ</p> <p>チキン カツ</p> <p>こめこ ポーク カレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>こめこ ポーク カレー シチュー</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>25</p> <p>ビーフン ソテー</p> <p>たまねぎ いり オムレツ</p> <p>こめこ とうにゅう パン</p> <p>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。かむともちもちしてあま味があります。</p>	<p>26</p> <p>プチプチ サラダ</p> <p>ひらつくねの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>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>27</p> <p>とろ～り グラタン</p> <p>にくだんごの ケチャップ ソースかけ (6こくらい)</p> <p>パン パン</p> <p>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>28</p> <p>ゴーヤ チャン プルー</p> <p>ぶたにくの くろみつかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おきなわ そば</p> <p>ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。ゴーヤは苦みがあり、「にがうり」とも呼ばれます。</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。

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)