

B 5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 も 持ってきましょう</p>		<p>1 子どもの日メニュー</p> <p>とりにくとコーンのバターソテー こいのぼりハンバーグ ごはん ハヤシシチュー</p> <p>5月5日は「端午の節句」です。少し早いですが、子どもの日ゼリーを用意しました。ゼリーの空き容器は、重ねて食べ残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>2</p> <p>ピーンのちゅうかあえ しろみざかなフライ コッペパン ぶたにくとキャベツのスープ</p> <p>しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!</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>2 こんだて カレンダーの みかた動画は こちら!</p>	<p>7</p> <p>フルーツゼリーミックス サーモンボールのノルウェーふう(5こくらい) コッペパン スープに</p> <p>サーモンボールは、さけを骨ごとやわらかくしたすり身を団子の形にしたものです。「5こくらい」はめやすです。</p>	<p>8</p> <p>ぶたキムチ はるまき ごはん トックスープ</p> <p>はるまきは、春に美味しい野菜をつつんで食べたことから、この名前がついたと言われています。</p>	<p>9</p> <p>ツナポテサラダ いちごジャム ロールパン2こ オニオンスープ</p> <p>シルバーのステーキソースかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>13</p> <p>ぶたにくのしょうがいため おさかなナゲット(2こ) ごはん つくねだんごのすましじる</p> <p>まっちゃプリンの容器は、重ねて食べ残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>14</p> <p>にんじんとコーンのケチャップいため フランクフルトソーセージ セルフホットドック きりめいりコッペパン マカロニスープ</p> <p>人参とコーンのケチャップいためとフランクフルトソーセージは、切り目入りコッペパンにはさんでホットドックにして食べてください。</p>	<p>15</p> <p>わかめのサラダ パオズ ごはん マーボーあつあげ</p> <p>マーボー厚あげに入っている厚あげは、豆腐を油であげたもので、大豆からできる食べ物のひとつです。</p>	<p>16</p> <p>ミニカレーやきそば やさいぎょうざ(2こ) コッペパン とうもろこしのスープ</p> <p>給食で人気の焼きそばをカレー味にしました。食欲をそそるカレーの香りを楽しんでください。</p>	<p>17</p> <p>もやしのごまあえ あじのフライ ごはん だんごじる</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい!</p> <p>だんごじるはよくかんでたべましょう</p>
<p>20</p> <p>こまつなのオイスターソースいため チヂミ ごはん ピリからぶたじゃが</p> <p>カキという貝を使って作った調味料は「オイスターソース」と言い、料理をおいしくするうま味がよくふくまれています。</p>	<p>21</p> <p>ドレッシング ツナとごぼうのごまソテー かぼちゃコロッケ ミルククリーム コッペパン ミネストローネ</p> <p>ごぼうには食物せんいがたくさんふくまれており、おなかの調子をよくしてくれます。かみごたえがあるので、しっかりとよくかんで食べましょう。</p>	<p>22</p> <p>フローズンヨーグルト(ちよくそう) オムレツ げんまいいりごはん ビーフカレーライス ビーフカレーシチュー</p> <p>フローズンヨーグルトの容器は、重ねて食べ残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>23</p> <p>ハムとチンゲンサイのサラダ カップもたべられるグラタン ミルクツイスト チキンヌードルスープ</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。</p>	<p>24</p> <p>ささみとブロックのサラダ れんこんのはさみあげ ごはん にくだんごのあまずい</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>27</p> <p>キャベツとささみのごまずあえ あげたこやき(2こ) ごはん にくうどんじる</p> <p>たこやきは、大阪府の郷土料理です。郷土料理とは、住んでいる地域で昔から食べられている料理のことです。今日のたこやきは、米粉を使っています。</p>	<p>28</p> <p>ピヨピヨサラダ ローストポーク こめことうにゅうパン 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>29</p> <p>ぶたにくとだいずのみそいため ごぼうのミンチカツ ごはん こまつなのすましじる</p> <p>小松菜は、ビタミン、カルシウム、鉄を多くふくみます。ほうれん草と同じ緑黄色野菜の仲間です。</p>	<p>30</p> <p>はるやさいとクイツィオのカレーソテー とりにくのしおからあげ コッペパン じゃがいもとウイナーのスープ</p> <p>春野菜とクイツィオのカレーソテーには、春に美味しいアスパラガスが入っています。米粉で作られたクイツィオを使ってスパゲティのように仕上げました。</p>	<p>31</p> <p>ふきととりにくのにも さわらのゆずしょうゆかけ ごはん あさりのみそじる</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</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。

しょうがっこう ぜんき かてい
小学校(前期課程)