

A 7・8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>3</p> <p>キラキラミックス</p> <p>チキンカツ</p> <p>なつやさいのこめこポークカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいのこめこポークカレーシチュー</p> <p>今日のカレーには、なす、トマト、かぼちゃ、オクラなど夏にとれる野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>4</p> <p>ミニやきそば</p> <p>にくだんごのてりやき(4こくらい)</p> <p>コッペパン</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>5</p> <p>ソース</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>あじのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい！配布しているわかめのメモも読んでください！</p>	<p>6</p> <p>カラフルやさいのサラダ</p> <p>とりにくのオニオンソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>ニョッキのケチャップに</p> <p>ニョッキは、団子の形をしています。パスタの仲間です。じゃがいもと小麦粉から作られています。</p>	<p>7</p> <p>たなばたゼリー(ちよくそう)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ほしがたコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>いろどりにゅうめんじる</p> <p>7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる風習があります。ゼリーの空き容器は重ねて、食べ残しとつよにビニールぶくろに入れて返してください。</p>
<p>10</p> <p>ぶたにくのしぐれに</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>きりこんぶのすましじる</p> <p>さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！</p>	<p>11</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>とりとやさいのフリッター(2こ)</p> <p>ミルククリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>とりと野菜のフリッターには、玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参が入っています。</p>	<p>12</p> <p>ささみときゅうりのすのもの</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</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>13</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>サーモンフライ</p> <p>タルタルソース</p> <p>パーカーハウス</p> <p>ズッキーニのスープ</p> <p>サーモンフライは「ほね」にちゅうい！パーカーハウスに、サーモンフライとタルタルソースをはさんで食べてください。</p>	<p>14</p> <p>ケチャップ</p> <p>ハムとブロッコリーのサラダ</p> <p>ほしがたハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>パチじる</p> <p>パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。パチ汁の「パチ」はそうめんの切れはしの部分です。三味線のパチに似ていることから、この名前がつきました。</p>
 <p>18</p> <p>マカロニソテー</p> <p>とよなかやさいいりコロッケ</p> <p>コッペパン</p> <p>キーマカレー</p> <p>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ったコロッケです。コロッケの表面にマチカネくんのイラストが入っています。</p> 	<p>19</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>オムレツ</p> <p>げんまいいりごはん</p> <p>ピーチシチュー(みそいり)</p> <p>さくらんぼゼリーに使われているさくらんぼ果汁は、山形県のさくらんぼを使用しています。</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら！</p> 		 <p>8月</p>
<p>28</p> <p>ウインナーとコーンのソテー</p> <p>コロコロあつあげのチリソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>フォー・ガー</p> <p>フォー・ガーはベトナム料理です。フォーは米からできた平たいめんのこと、ガーはとり肉のことです。</p>	<p>29</p> <p>スラッピージョー</p> <p>フレンチポテト</p> <p>こめこオリーブパン</p> <p>ズッキーニのスープ</p> <p>ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏においしい野菜です。</p>	<p>30</p> <p>しろみざかなのフリッター(4こくらい)</p> <p>えだまめ</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレーシチュー</p> <p>しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい！</p>	<p>31</p> <p>レモンゼリー</p> <p>とりにくのステーキソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>とうがんスープ</p> <p>とうがんは、夏においしい野菜の一つです。大きいものと太さは30センチ、長さは80センチくらいにもなります。</p>	<p>8月31日は野菜の日</p> 

めいじん はし名人になろう！

動画はこちら！



Youtube用QRコード



Stream用QRコード

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。

はしは毎日持ってきましょう

※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③成長期に大切な食品』監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊