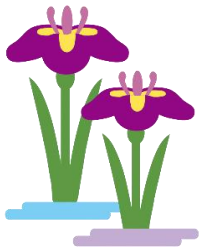
B　5月　こんだてカレンダー

☆「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
 はしは毎日持ってきましょう 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。				1 子どもの日メニュー かしわもち（ちょくそう） くきわかめのサラダ さかなすりみカツ ごはん とりすきに 5月5日は「端午の節句」です。少し早いですが、かしわもちを用意しました。かしわもちのゴミは、食べ残しも外ぶくろもビニールぶくろにまとめて入れてください。
こんだてカレンダーのみかた動画はこちら！			7 八十八夜メニュー まっちゃプリン（ちょくそう） マカロニサラダ にくだんごのてりやき（5こくらい） コッペパン オニオンスープ 新茶の季節に合わせて、今日はまっちゃプリンを出しました。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。にくだんごのてりやきの「5こくらい」はめやすです。	8 わかたけに かつおのごまがらめ ごはん あつあげのみそしる 「若竹に」は春に採れるたけのこと、わかめを使ったに物料理のことです。 かつおのごまがらめは 「ほね」にちゅうい！
11 バンバンジー ぼうぎょうざ ごはん わかめスープ わかめは海そうの仲間です。カルシウムがたくさんふくまれています。	12 セルフホットドック キャベツのカレーソテー フランクフルトソーセージ きりめいりコッペパン アスパラガスのクリームに アスパラガスは、春においしい野菜の一つです。若い茎と葉の部分を食べます。そのまま成長すると、人間の背たけくらいになります。	13 ひきにくとやさいのチャプチェ シュウマイ（2こ） チャーハン とうふいりごまとうにゅうスープ 豆ふと豆乳は大豆から作られます。豆乳を加熱してにがりを加えると、豆ふになります。	14 ピヨピヨサラダ タルタルソース サーモンフライ コッペパン ミネストローネ サーモンフライは 「ほね」に ちゅうい！	15 ささみときゅうりのすのもの さばのしおやき ごはん にくうどんじる さばのしおやきは 「ほね」に ちゅうい！
18 うらかみそぼろ さわらのゆずしょうゆかけ ごはん きりぼしだいこんのみそしる うらかみそぼろは長崎県の郷土料理です。 さわらのゆずしょうゆかけは 「ほね」にちゅうい！	19 コールスローサラダ ソース ピーマンにくづめフライ アップルパン クリームスープスパゲティ コールスローサラダは細かく切ったキャベツを使ったサラダでオランダ語でキャベツを表す「コール」から名付けられました。	20 きりぼしだいこんのにくみそ えんどうまめのかきあげ ごはん ごもくじる 1年のうちで生のえんどう豆が手に入るのはこの時季だけです。今日は春においしいえんどう豆をいろどり良くかきあげにしました。	21 ハムとチンゲンサイのサラダ とりとやさいのフリッター（2こ） コッペパン チリビーンズ チリビーンズはアメリカのテキサス州で生まれた料理です。「チリ」は唐辛子、「ビーン」は豆のことです。	22 ぎゅうにくとひじきのいために じゃこてん ごはん はっとじる はっとじるは宮城県の郷土料理です。はっとじるに入っているすいとんは よくかんで食べましょう。
25 バジルポテト しろみざかなフライ ごはん セルフケチャップライス セルフケチャップライスはご飯を混ぜながら食べてください。 しろみざかなフライは 「ほね」 にちゅうい！	26 ベーコンとアスパラガスのソテー カップもたべられるグラタン コッペパン チキンヌードルスープ チキンヌードルスープは、アメリカの代表的な家庭料理です。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。	27 おさかなそぼろ もやしのごまず あえ たちうおのレモンしょうゆかけ ごはん ふきとつくねだんごのすましじる たちうおのレモンしょうゆかけは 「ほね」 にちゅうい！	28 ウインナーとコーンのソテー とりにくのオニオンソースかけ こめことうにゅうパン レタスとはるさめのスープ オニオンソースは、しっかりいためた玉ねぎ、赤ワイン、砂糖としょうゆを使って手作りしています。	29 アロエいりフルーツミックス ミンチカツ ごはん こめこチキンカレー アロエは「医者いらず」ともよばれ薬にも使われています。アロエベラという種類のアロエが食べられています。

※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。

小学校（前期課程）