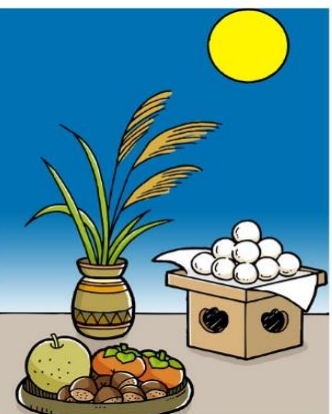


B 9月 こんだてカレンダー

☆「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 かんパン (5こくらい) ミニフルーツゼリー コッペパン フランクフルトソーセージ ぼうさいシチュー シチューの残りや空きぶくろは食かんのの中に入れてください。ミニ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。かんパンの「5こくらい」はめやすです。	2 ソース ぶたにくどんのぐ ごはん あじのフライ あつあげのみそしる ぶた肉どんの具は、ごはんといっしょに食べてみてください！ あじのフライは ほねにちゅうい！	3 プチプチサラダ たまごロール コッペパン スープに プチプチサラダに入っている海藻はるさめは、昆布などの海藻からとった成分から作られています。	4 ひきにくとやさいのチャプチェ ごはん チヂミ トックスープ トックスープは、「トック」といううるち米で作られたうす切りのもちを使ったスープです。トックはよくかんでたべましょう
7 ソース ピーマンにくづめフライ ひじきのいために ごはん せんばじる せんばじるは、大阪の郷土料理です。船場という地域で親しまれた家庭料理で、元々は捨ててしまう塩サバの頭やアラでだしをとっていました。	8 ポテトサラダ とりにくのパークューソースかけ ロールパン 2こ ズッキーニのスープ ズッキーニの見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏においしい野菜の一つです。	9 ぶたにくとえだまめのみそいため げんまいいりごはん たちうおのしおやき しおとりちやづけ(たまごいり) 枝豆は、大豆が熟す前の若いうちに収穫したものです。 たちうおのしおやきは ほねにちゅうい！	10 フローズンヨーグルト (ちよくそう) スパゲティボンゴレ あげパン ポークビーンズ 豊中市の給食で、はじめてあげパンを出します。くわしくはメモを見てください。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。	11 ぶたそぼろ ごはん さかなすりみカツ とうがんじる 新メニューのとうがんじるは、愛知県の郷土料理です。ちなみに今月、アジア最大のスポーツの祭典「アジア競技大会」が愛知県で開かれます。
14 ささみときゅうりのすのもの さばのみりんぼし ごはん ぶたじゃが みりん干しは、魚を開き、砂糖やしょうゆ、みりん等を合わせたタレで味付けし、干してかんそうさせて作ります。 さばのみりんぼしは ほねにちゅうい！	15 ミニしおやきそば あげたこやき (2こ) コッペパン にらたまスープ 今日はごま油と塩、しょうゆで味付けした塩味の焼きそばです。	16 レモンゼリー ごぼうのミンチカツ ごはん こめこチキンカレー カレーが日本に入ってきたのは、明治時代の初めのころです。当時カレーは高級料理で、一部のレストランでしか出されていませんでした。	17 ツナとブロッコリーのサラダ ぶたにくのオニオンソースかけ コッペパン パンプキンスープ オニオンソースは、しっかりといためた玉ねぎ、赤ワイン、砂糖、しょうゆを使って手作りしています。	18 わかめのごまずあえ さわらのゆずしょうゆかけ ごはん みそにこみうどん 新メニューのみそにこみうどんは、愛知県の郷土料理です。 さわらのゆずしょうゆかけは ほねにちゅうい！
おにちも はしは毎日持ってきましょう 				
28 とりにくとさといものにも うさぎがたハンバーグのおろしだれかけ ごはん よしのじる 奈良県にある吉野山が「くず」の産地であることから、くず粉でとろみをつけたすましじるを「吉野じる」と言います。給食ではでん粉でとろみをつけています。	29 イタリアンサラダ サーモンフライ ミルククリーム コッペパン つくねだんごのスープ サケは川で生まれた後、海に出て成長し、卵を産むころになると自分が生まれた川に戻ってきます。 サーモンフライは ほねにちゅうい！	30 ピヨピヨサラダ オムレツ 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、その名の通りごはんと混ぜるとケチャップライスになります。少しずつまぜて、好きな味のこさに調整してください。	こんだて カレンダーの みかた どうが 動画はこちら！ 	

※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。

しょうがっこう ぜんき かてい
小学校(前期課程) B