

B 10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ます。

月	火	水	木	金
こんだて カレンダーの みかた どうが 動画はこちら！ かつ とうか 10月10日は め 目の あい 愛護デー まいにち も はしは毎日持ってきてきましょう				
			1 やさい たっぷり！ ドライカレー とりにくの しお からあげ こんだて 献立コンテスト最優秀賞 メニュー コッペ パン 野菜たっぷり！ドライカレーは、 2025年度のこんだてコンテストで最 優秀賞にかながやいたこん立で す。くわしくはメモを見てください。	2 ひやし ちゅうか こめこ ぎょうざ (2こ) ごはん ちゅうか どうふ ちゅうかどうふに使用しているオイス ターソースは、カキという貝から作られ た調味料です。料理をおいしくする うま味がたくさんふまれています。
5 きりぼし だいこん のサラダ ちくわの いそべあげ ごはん ぶたじる 切り干し大根は、大根を細切りにし て干してでかんそうさせたものです。 日の光を浴びることでうま味が増え、 シャキシャキとした独特の食感が生ま れます。	6 スラッピー ジョー とりにくの ステーキ ソースかけ コッペパン ラビオリ スープ スラッピージョーは、アメリカで 生まれた料理です。ジョーさんが考 えたのでこの名前がついたそうで す。パンといっしょに食べましょう。	7 ぶどう ハン バーグ ごはん チキンカレー 今日は年に1回登場する 国産のぶどうです。 ぶどうはよくかんでたべま しょう。	8 ミニ やきそば チキン ナゲット (2こ) コッペパン オニオン スープ ミニ焼きそばは、人気メニュー の1つです。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。	9 め 目の愛護デーメニュー ブルー ベリー ゼリー (ちようくそう) さきみと チンゲンサイの サラダ さけのレモン しょうゆかけ ごはん あつあげと かぼちゃの にもの 10月10日は「目の愛護デー」です。ゼリー の容器は、重ねて食べ残しといっしょにビ ニールぶくろにまとめて入れてください。 さけのレモンしょうゆかけは 「ほね」にちゅうい！
はしマークの日は はしを使いましょう。 	13 コールスロー サラダ フレンチ ポテト コッペパン ナポリタン スパゲティ コールスローサラダは、細かく切った キャベツをドレッシングであえたサラダ のことです。オランダ語で「コール」が キャベツ、「スロー」がサラダを意味し ます。	14 ぶた キムチ ひとくちいか てんぷら (4こくらい) ごはん わかめ スープ ひとくちいかてんぷらはかみご たえがあるのでよくかんでたべ ましょう。 「4こくらい」はめやすです。	15 とうふと ブロッコリーの サラダ ポーク チャップ さつまいも パン ポタージュ とうふとブロッコリーのサラダ は新メニューです。とうふには たんぱく質とカルシウムがたく さんふまれています。	16 レバーいり カレー ミンチカツ にんじん シリシリ ごはん ほうれんそうと たまごのスープ レバーとは動物のかんぞうのことで す。「きも」とも呼ばれています。レ バーには貧血を予防する働きのある 鉄がたくさん入っています。
スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。 				
19 あきの そぼろ あんかけ さばの しおやき ごはん さつまじる 秋のそぼろあんかけは新メニューで す。クラスに配られているメモと動画を 見てください。 さばのしおやきは 「ほね」にちゅうい！	20 アロエり フルーツ ミックス しろみ ざかなフライ タルタルソース パーカー ハウス イタリアン スープ パーカーハウスに、しろみざかな フライとタルタルソースをはさんで食 べましょう。 しろみざかなフライは 「ほね」にちゅうい！	21 ぶたにくの しょうが いため れんこんの はさみあげ きのこ ごはん うどんじる 豚肉には身体の疲れをとる ために大切な栄養素のビタ ミンB1がたくさんふまれて います。	22 カラフル やさいの サラダ たまねぎいり オムレツ こめこ とうにゅう パン おじゃがもちの クリームに おじゃがもちのクリームに 入っているおじゃがもちポー ルは、よくかんでたべま しょう。	23 だいこん サラダ やさい シュウマイ (2こ) ごはん マーボー あつあげ マーボー厚揚げに入っている 厚揚げは、とうふを油であげた もので、大豆からできる食べ物 のひとつです。
26 もやし ナムル ヤンニョム チキン ごはん たまごいり クッパスープ 「クッパ」は、スープにごはんを 入れて食べる韓国朝鮮料理で す。きざみのりをかけて食べま しょう。	27 ドレッシング マカロニ ソテー ぶたにくの りんごソース かけ コッペパン キャロット スープ マカロニは、小麦粉から作られ ます。米やパンと同じ、体と脳 を動かすエネルギー源になり ます。	28 れんこんの ごまサラダ さんまの かばやき ごはん じゃがいもの そぼろに さんまのかばやきは 「ほね」に ちゅうい！	29 とりにくと やさいの バターいため さつま きなこ コッペパン にくだんご はるさめの スープ さつまきなこは、切ったさつま いもを油であげて、砂糖、しょう ゆ、きな粉を入れて作ったタレ にからめたものです。	30 ツナの カレーいため コロツケ ごはん すいとんじる すいとんじるは、小麦粉の生地を手で ちぎる、手で丸める、スプーンですく うなどの方法で小さい団子にして、しる でに料理のことです。すいとんは よくかんでたべましょう。

※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。

しょうがっこう ぜんき かてい
小学校(前期課程)B