

# A 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><b>はしは毎日 持ってきましょう</b></p>	<p><b>1</b> <small>子どもの日メニュー</small></p> <p>ビーフのちゅうかあえ しろみざかなフライ</p> <p>ごはん ぶたにくとキャベツのスープ</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。しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p><b>2</b></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</p> <p>コッペパン ハヤシシチュー</p> <p>ハヤシシチューには、手作りのルーを入れています。小麦粉と油を2時間くらいじっくりいためて作ります。</p>	<p><b>はしマークの日は 是しを使いましょう。</b></p> <p><b>スプーンマークの日は スプーンを配りましょう。</b></p>	
<p><b>こんだて カレンダーの みかた動画は こちら!</b></p>	<p><b>7</b></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</p> <p>きりめいりコッペパン マカロニスープ</p> <p>セル7ホットドック</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><b>8</b></p> <p>わかめのサラダ パオズ</p> <p>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。</p>	<p><b>9</b></p> <p>ミニカレーやきそば やさいぎょうざ(2こ)</p> <p>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><b>10</b></p> <p>もやしのごまあえ あじのフライ</p> <p>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食べましょう</p>
<p><b>13</b></p> <p>かいそうはるさめのあまずあえ さばのしおやき</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのみそしる</p> <p>まっちゃんプリン(ちよくそう)</p> <p>まっちゃんプリンの容器は、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。さばのしおやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p><b>14</b></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フウ(5こくらい)</p> <p>コッペパン スープに</p> <p>チョコレートクリーム</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><b>15</b></p> <p>ぶたキムチ はるまき</p> <p>ごはん トックスープ</p> <p>はるまきは、春におい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いわれています。</p>	<p><b>16</b></p> <p>ツナポテトサラダ シルバーのステーキソースかけ</p> <p>ロールパン2こ オニオンスープ</p> <p>いちごジャム</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><b>17</b></p> <p>かつおとピーマンのいためもの チキンハンバーグのおろしだれかけ</p> <p>ごはん よしのじる</p> <p>旬のかつおを使った「かつおとピーマンのいためもの」は、新メニューです。教室に配布しているメモも見てください。</p>
<p><b>20</b></p> <p>キャベツとささみのごまずあえ あげたこやき(2こ)</p> <p>ごはん にくうどんじる</p> <p>おさかなそば</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><b>21</b></p> <p>ピヨピヨサラダ ローストポーク</p> <p>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><b>22</b></p> <p>ぶたにくだいたみそ ごぼうのミンチカツ</p> <p>げんまいいりごはん こまつなのすましじる</p> <p>こまつなは、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><b>23</b></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</p> <p>コッペパン じゃがいもとウイナーのスープ</p> <p>はるやさい春野菜とクイツィオのカレーソテーには、春におい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><b>24</b></p> <p>ふきととりにくのにももの さわらのゆずしょうゆかけ</p> <p>ごはん あさりのみそしる</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p><b>27</b></p> <p>こまつなのオイスターソースいため チヂミ</p> <p>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多くふくまれています。</p>	<p><b>28</b></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</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> <p>ミルククリーム</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><b>29</b></p> <p>フローズンヨーグルト(ちよくそう) オムレツ</p> <p>ごはん 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><b>30</b></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</p> <p>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><b>31</b></p> <p>ささみとプロッコリーのサラダ れんこんのはさみあげ</p> <p>ごはん にくだんごのあまずに</p> <p>ささみは、とりにく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>

※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 かにてい  
小学校(前期課程)