



# 11がっ こんだてカレンダー

令和7年度 田迎小

	月	火	水	木	金			
<b>こんだて</b> ねつやちからになる ち、にく、ほねをつくる からだのちようしきととのえる	<b>今月のテーマ</b> <b>和食のよさを知ろう</b> 和食とは、日本に昔から伝わる伝統的な食事のことです。和食には、よい点がたくさんあります。 ◎栄養をバランスよくとることができる。 ◎こんぶやいりこなどの「だし」を使うことで、塩分が少なく、体に優しい料理ができる。 ◎季節(旬)の食材を楽しみ、味わうことができます。		<b>和食のおいしさを支える</b> <b>だし</b> だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。		<b>こんぶ</b> 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	<b>かつおぶし</b> かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	<b>煮干し</b> いわしの椎魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	<b>干しいたけ</b> しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。
	<b>3</b> <b>ぶんかひ 文化の日</b> 	<b>4</b> <b>防災給食(ぼうさいきゅうしょく)</b> <b>もも きりほしだいこんナムル</b> 	<b>5</b> <b>だいがくいも はるさめサラダ</b> 	<b>6</b> <b>わかめのすのもの さばのごまみそに</b> 	<b>7</b> <b>りんごのフルーツミックス チリコンカン</b> 			
	<b>ねつやちからになる</b> <b>ち、にく、ほねをつくる</b> <b>からだのちようしきととのえる</b>	<b>10</b> <b>はちべえとまとのみにせりー ナムル ピピンバ</b> 	<b>11</b> <b>味のたび「100年フード：山梨」5年 集団宿泊</b> <b>もやしのごまみそえい いわしのうめ</b> 	<b>12</b> <b>マーシャルペンズ れんこんサラダ</b> 	<b>13</b> <b>のりのつくだに はくさいのみそ</b> 	<b>14</b> <b>コールスロー さけフライ</b> 		
	<b>ねつやちからになる</b> <b>ち、にく、ほねをつくる</b> <b>からだのちようしきととのえる</b>	<b>17</b> <b>ひこまるデー「みかん」</b> <b>みかん ちゅうかあえ</b> 	<b>18</b> <b>3年 見学旅行</b> <b>だいごんのあえもの さかなのこうみソース</b> 	<b>19</b> <b>2年・4年 見学旅行</b> <b>いちごジャム かみかみナッツサラダ</b> 	<b>20</b> <b>ざぜんまめ ししやもフライに</b> 	<b>21</b> <b>パインサラダ</b> 		
<b>ねつやちからになる</b> <b>ち、にく、ほねをつくる</b> <b>からだのちようしきととのえる</b>	<b>24</b> <b>ふりかえきゅうじつ 振替休日</b> 	<b>25</b> <b>ふりかけ さかなとれんごんのくるすいたん</b> 	<b>26</b> <b>いりこアーモンド コーンサラダ</b> 	<b>27</b> <b>こまつなのおかかあえ てりやきハンバーグ</b> 	<b>28</b> <b>にんじんサラダ</b> 			

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。