



いただきます

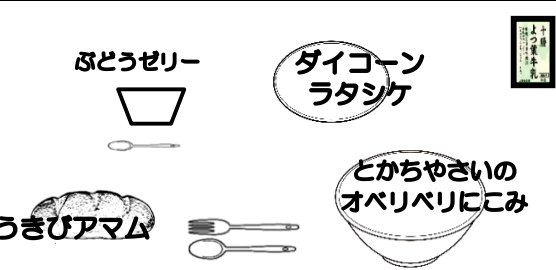
11月



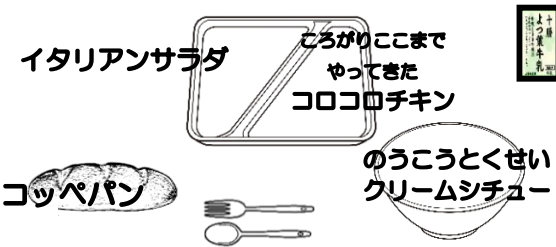
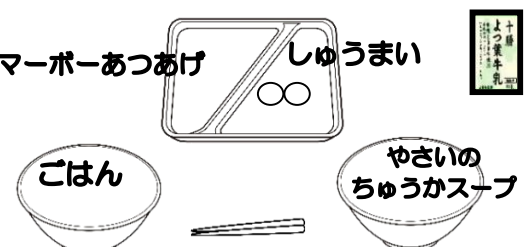
		献立名	
1 日 (水)	<p>あじほしょうできる まめまめサラダ</p> <p>ハンバーグ ～てづくりソース～</p> <p>ブランパン</p> <p>リーキのスープ</p>		ブランパン
			リーキのスープ
			ハンバーグ～てづくりソース～
			あじほしょうできるまめまめサラダ
			牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★	
	<p>リーキとは、なんでしょうか？</p> <p>①野菜 ②肉 ③魚</p> <p>こたえ：①野菜 ながねぎに似ています</p>		
2 日 (木)	<p>とりにくとだいこんの にももの</p> <p>さんまの かばやき</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいの みそしる</p>		ごはん
			はくさいのみそしる
			さんまのかばやき
			とりにくとだいこんのにももの
			牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★	
	<p>さんまは春、夏、秋、冬のどの季節が 一番おいしいでしょうか？</p> <p>①春 ②夏 ③秋 ④冬</p> <p>こたえ：③秋</p>		
6 日 (月)	<p>ごまこんぶあえ</p> <p>スタミナどん</p> <p>わかめの みそしる</p>		スタミナどん
			わかめのみそしる
			ごまこんぶあえ
			牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★	
	<p>昆布は日本のどこで多くとれるでしょう？</p> <p>①北海道 ②千葉県 ③沖縄県</p> <p>こたえ：①北海道</p>		

7日 (火)	<p>ひじきマヨサラダ コロコロチキンのおろしに</p> <p>ごはん たもぎたけのみそしる</p>	<p>ごはん</p> <p>たもぎたけのみそしる</p> <p>コロコロチキンのおろしに</p> <p>ひじきマヨサラダ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>大根おろしと肉を煮ると、おいしいお肉になります。</p> <p>どのようにおいしくなるでしょう？</p> <p>①辛くなる ②甘くなる ③やわらかくなる</p> <p>答え：③やわらかくなる</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
8日 (水)	<p>マカサラ ポークチャップ</p> <p>バターパン たべてほっこりコーンスープ</p>	<p>バターパン</p> <p>たべてほっこりコーンスープ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>マカサラ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>マカロニは、なにからできているでしょう？</p> <p>①大豆 ②小麦粉 ③でんぷん</p> <p>答え：②小麦粉</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
9日 (木)	<p>きゅうりとキャベツのピリッから とってもジューシー</p> <p>ごはん やみウマ☆ちゅうかスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>やみウマ☆ちゅうかスープ</p> <p>とってもジューシーからあげ</p> <p>きゅうりとキャベツのピリッから</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>キャベツには、どんな栄養があるでしょう？</p> <p>①ビタミン ②たんぱく質 ③炭水化物</p> <p>答え：①ビタミン</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
10日 (金)	<p>ちゅうがくいも</p> <p>うどん かしわうどん</p>	<p>かしわうどん</p> <p>ちゅうがくいも</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>さつまいもには、体にどんな良いことがあるでしょう？</p> <p>①おなかのそうじをしてくれる</p> <p>②かみの毛を早くのばしてくれる</p> <p>③イケメンになる</p> <p>答え：①</p>	<p>★ごちそうさま★</p>

13 日 (月)		ごはん じゃがいものみそしる しょうゆだれにくだんご さんしょくきんぴら 牛乳
	★ひとこと★ 給食のおみそ汁は、煮干しと昆布で、だしを取っています。だしを取ることで、うま味成分が増えて、おいしいみそ汁になります。よく味わってのんでみましょう。	★ごちそうさま★
14 日 (火)		ごはん ゆめみるかぼちゃだんごじる いわしのしょうがに ちくわとれんこんいため～あまからいせいしゆんのあじ～ 牛乳
	★クイズ★ れんこんの穴は、どうしてあるのでしょうか？ ①遠くを見るため ②れんこんが呼吸をするため ③かわいいから 答え：②れんこんが呼吸をするため	★ごちそうさま★
15 日 (水)		ごくとうパン ミネストローネ やさいコロッケ フルーツカクテル 牛乳
	★クイズ★ 黒糖とは、どんな食材でしょうか？ ①黒い砂糖 ②黒い米 ③黒い塩 答え：①黒い砂糖	★ごちそうさま★
16 日 (木)		ごはん もちもちしらたまじる やみつきしょうがやき ひたひたおひたしん 牛乳
	★クイズ★ しょうがには、体にどんな良いことがあるでしょう？ ①体を冷やす ②体を大きくする ③体をポカポカさせる 答え：③体をポカポカさせる	★ごちそうさま★

17 日 (金)	 <p>だいこんナムル</p> <p>ラーメン</p> <p>タンメン</p>	<p>タンメン</p> <p>だいこんナムル</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>ラーメンのめんは、何からできているでしょう？</p> <p>①でんぷん ②米 ③小麦粉</p> <p>答え：③小麦粉</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
20 日 (月)	 <p>ごまじゃこ サラダ</p> <p>ほっけ ガーリックフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたのおみおつけ</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶたのおみおつけ</p> <p>ほっけガーリックフライ</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>「ぶたのおみおつけ」とは、ぶたじるをていねいな言葉で表したものです。言葉が違くと、ふんいきが変わりますが、味はいつも通り、おいしいです。たくさん食べてください。</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
21 日 (火)	 <p>わかめのちゅうか サラダ</p> <p>かぼちゃ ひきにくフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかふう オビリースープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ちゅうかふうオビリースープ</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>わかめのちゅうかサラダ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>かぼちゃには、どんな栄養があるでしょう？</p> <p>①ビタミン ②炭水化物 ③食物せんい</p> <p>答え：全部 かぼちゃは栄養まんてんです。</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
22 日 (水)	 <p>ぶどうゼリー</p> <p>ダイコン ラタシケ</p> <p>とちやさいの オベリベリにこみ</p> <p>とうきびアマム</p>	<p>トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～</p> <p>とうきびアマム</p> <p>とちやさいのオベリベリにこみ</p> <p>ダイコンラタシケ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>今日は「ふるさと給食」です。 帯広でとれたコーンたっぷりのパンは、満寿屋パンに作ってもらいました。給食には、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、帯広の食材を味わって食べてくださいね♪</p>	<p>★ごちそうさま★</p>

24 日 (金)	<p>ごぼうのいりに</p> <p>うどん</p> <p>カレーうどん</p>	<p>カレーうどん</p> <p>ごぼうのいりに</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>カレーうどんが考えられた理由は何でしょう？</p> <p>①ご飯のかわりに、うどんを入れたらおいしかった</p> <p>②うどんの人気をあげるため</p> <p>③まちがえてカレールーを入れたらおいしかった</p> <p>答え：②うどんの人気をあげるため</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
27 日 (月)	<p>はくさいの ごまあえ</p> <p>ぶたにくと えのきたけの しぐれに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>ぶたにくとえのきたけのしぐれに</p> <p>はくさいのごまあえ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>白菜は、冬の寒さで、どのように変化するでしょう？</p> <p>①色が白くなる</p> <p>②味が甘くなる</p> <p>③歯ごたえがよくなる</p> <p>答え：②味が甘くなる</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
28 日 (火)	<p>キャベツときゅうりの うめあえ</p> <p>これははずせない おうどうにくじゃが</p> <p>うまうま ごはん</p> <p>なめこの みそしる</p>	<p>うまうまごはん</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>これははずせないおうどうにくじゃが</p> <p>キャベツときゅうりのうめあえ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>梅干しには、どんな体に良いことがあるでしょう？</p> <p>①疲れをとってくれる</p> <p>②ねっちゅう症を予防する</p> <p>③血をサラサラにする</p> <p>答え：全部</p>	<p>★ごちそうさま★</p>

29 日 (水)	 <p>イタリアンサラダ ころがりこままで やってきた コロコロチキン</p> <p>コッペパン</p> <p>のうこうとくせい クリームシチュー</p>	<p>コッペパン</p> <p>のうこうとくせいクリームシチュー</p> <p>ころがりこままでやってきたコロコロチキン (バジル)</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>どりにく 鶏肉には、どんな栄養<small>えいよう</small>が多く入<small>いれ</small>っているでしょ う？</p> <p>①たんぱく質 ②脂質 ③炭水化物</p> <p>こた 答え：①たんぱく質</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
30 日 (木)	 <p>マーボーあつあげ しゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>やさいの ちゅうかスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>やさいのちゅうかスープ</p> <p>しゅうまい</p> <p>マーボーあつあげ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>あつあげ 厚揚げはある食べ物を揚げて作<small>つく</small>っています。どの 食べ物を揚<small>あ</small>げると厚揚げになるでしょう？</p> <p>①はんぺん ②豆腐 ③こんにやく</p> <p>こた 答え：②豆腐</p>	<p>★ごちそうさま★</p>