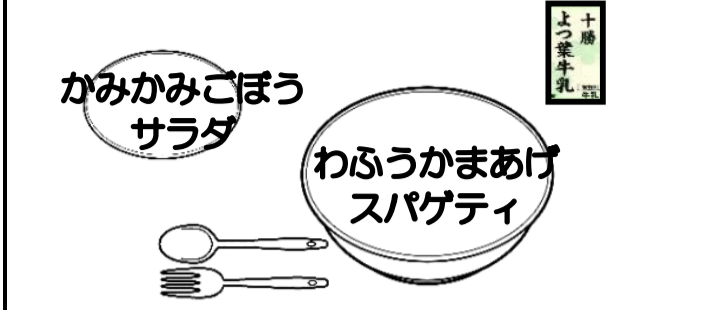
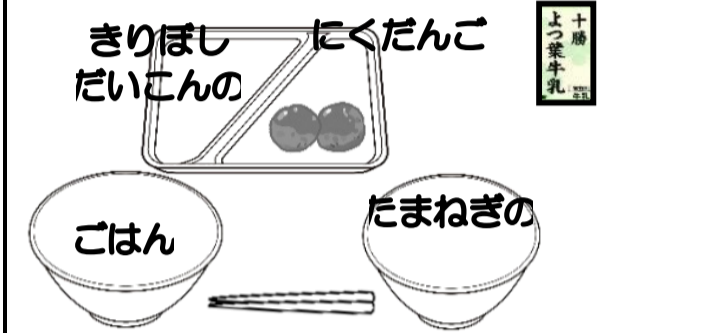

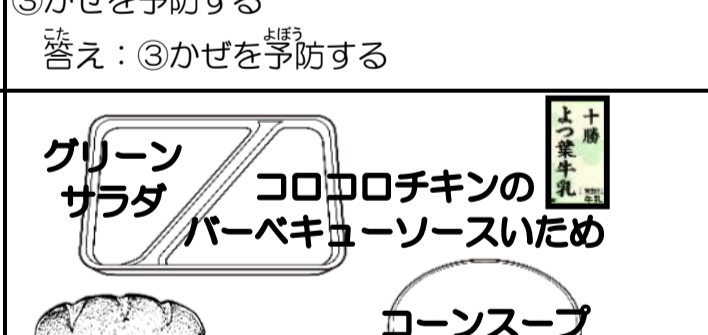


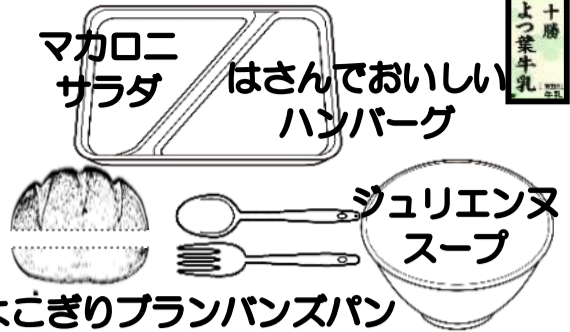
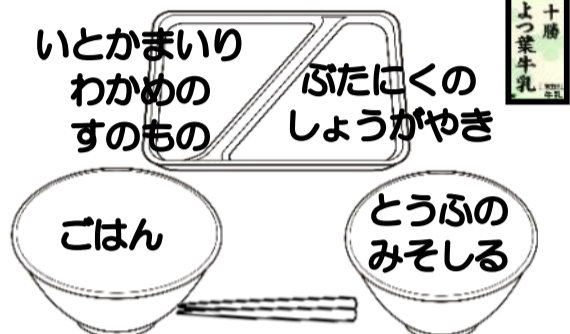
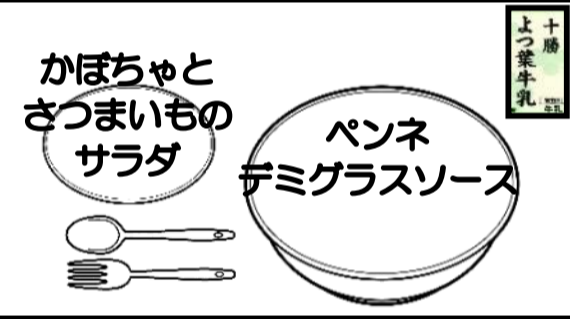
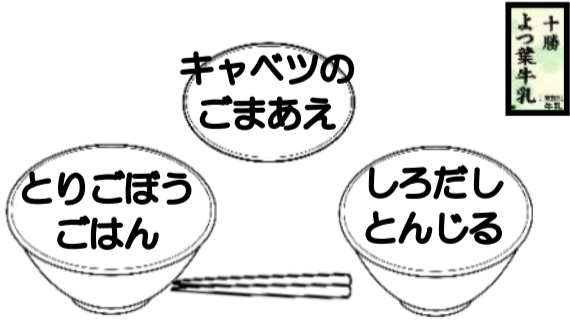
いただきます 10月

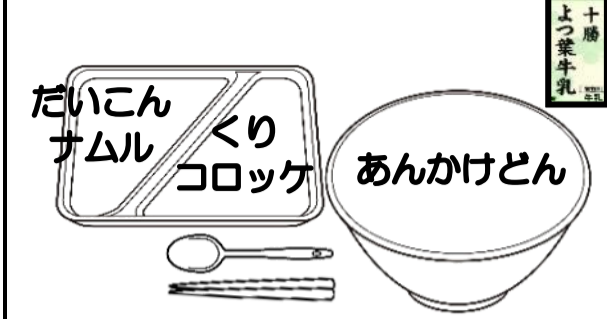
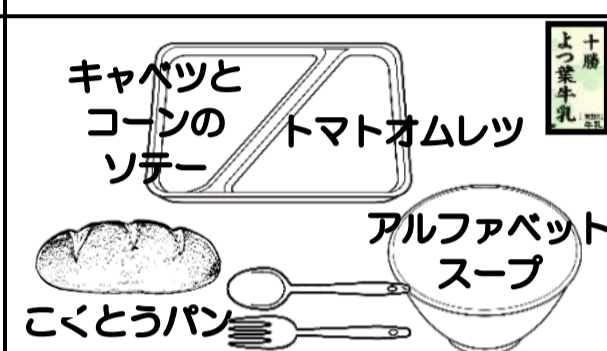

		献立名
1日 (火)	<p>とりそぼろどん みかんゼリー キャベツのみそしる</p>	とりそぼろどん
		キャベツのみそしる
		みかんゼリー
		牛乳
★クイズ★		★ごちそうさま★
<p>おいしいみかんの見分け方は次のうちどれでしょう？</p> <p>①ヘタの色がきれいな緑色 ②表面のぶつぶつが細かい ③皮が厚くしっかりしている</p> <p>答え：②表面のぶつぶつが細かい</p>		
2日 (水)	<p>イタリアンサラダ メンチカツ ブランパン ポークシチュー</p>	ブランパン
		ポークシチュー
		メンチカツ
		イタリアンサラダ
★ひとつこと★		★ごちそうさま★
<p>10月の食育目標は「感謝して食べよう」です。家庭での食事や給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。食べ物をつくる人、食べ物を運ぶ人、食べ物を売る人、食事をつくる人などがいて、私たちは食事をすることができます。感謝の気持ちを忘れずに、しっかり食べましょう。</p>		
3日 (木)	<p>はくさいの にびたし さばのみそに ごはん ごまみそしる</p>	ごはん
		ごまみそしる
		さばのみそに
		はくさいのにびたし
★クイズ★		★ごちそうさま★
<p>ごまは、植物の実で、「白ごま」と「黒ごま」があります。では、白ごまは何色の花が咲くでしょう？</p> <p>①ピンク色 ②黒色 ③白色</p> <p>答え：③白色の花</p>		

4日 (金)		わふうかまあげスパゲティ かみかみごぼうサラダ 牛乳
	<p>★ひとこと★</p> <p>10月に入り、十勝の農作物がたくさん出回る季節となりました。今日のごぼうは帯広の和田農園、たまねぎは中村農園、人参は泉農園の美味しい十勝の野菜です。よく味わってくださいね♪</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
7日 (月)		ごはん たまねぎのみそしる にくだんごケチャップあん きりぼしだいこんのもの 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>「切り干し大根」は大根を細く切って天日干しにしたものですが、日本一の生産地はどこでしょう？ ①北海道 ②秋田県 ③宮崎県 答え：③宮崎県</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
8日 (火)		チキンライス こんさいのコンソメスープ じゃがいものコロコロサラダ 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>じゃがいもは、炭水化物ですが、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCには、どんな効果があるでしょうか？ ①筋肉をつける ②骨を強くする ③かぜを予防する 答え：③かぜを予防する</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
9日 (水)		コッペパン コーンスープ ココロチキンのバーベキューソースいため グリーンサラダ 牛乳
	<p>★ひとこと★</p> <p>今日の「ココロチキンのバーベキューソース炒め」の調味料には、しょうがやんにんにくの他、すりおろしりんごをいれてさわやかな甘みの味つけにしているので、味わって食べてみてください。</p>	<p>★ごちそうさま★</p>

10 日 (木)		ごはん ハムとわかめのちゅうかスープ ぎょうざ チャブチェ 牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>「チャブチェ」は韓国<small>かんこく</small>の料理<small>りょうり</small>ですが、「チャブチェ」の「チャブ」とはどのような意味<small>いみ</small>でしょう？</p> <p>①炒<small>いた</small>める ②煮<small>に</small>る ③混<small>ま</small>ぜ合<small>あ</small>わせる</p> <p>答<small>こた</small>え：③混<small>ま</small>ぜ合<small>あ</small>わせる</p>	
11 日 (金)		やさいとしょうがのみそうどん ポテトコロッケ 牛乳
	★ひとこと★	★ごちそうさま★
	<p>「野菜<small>やさい</small>としょうがのみそうどん」の「しょうが」は、血<small>ち</small>のめぐりをよくし、体<small>からだ</small>を温<small>あたた</small>めてくれる効果<small>こうか</small>があります。寒<small>さむ</small>い季節<small>きせつ</small>にピッタリ<small>しよくばい</small>の食材<small>しょくざい</small>です。しょうがの味<small>あじ</small>を見つけてくださいね。</p>	
15 日 (火)		ごはん だいこんのみそしる あますだれにくだんご キャベツのうめあえ 牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>給食<small>きゅうしょく</small>の味噌汁<small>みそしる</small>は、煮干<small>にぼし</small>と昆布<small>こんぶ</small>でだしをとっています。そこで昆布<small>こんぶ</small>のクイズです。昆布<small>こんぶ</small>が、海<small>うみ</small>でだしがでないのはなぜでしょう？</p> <p>①実<small>じつ</small>はでている ②耐<small>た</small>えている</p> <p>③海水<small>かいすい</small>の中<small>なか</small>だから</p> <p>答<small>こた</small>え：②耐<small>た</small>えている（海<small>うみ</small>にいるうちは、昆布<small>こんぶ</small>が<small>い</small>生<small>な</small>ま<small>い</small>ているので、ダシがでない）</p>	
16 日 (水)		バターパン キャベツとハムのスープ ポークチャップ ダイコンマリネ 牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>大根<small>だいこん</small>は、白<small>しろ</small>以外<small>いがい</small>の色の大根<small>だいこん</small>もあります。次<small>つぎ</small>のうちほんとうにある大根<small>だいこん</small>の色<small>いろ</small>はどれでしょう？</p> <p>①黄<small>きいろ</small>色 ②水<small>みずいろ</small>色 ③茶<small>ちいろ</small>色</p> <p>答<small>こた</small>え：①</p>	

17日 (木)		ごはん はくさいとこんぶのみそしる わふうホッケフライ きんぴらごぼう 牛乳
	★クイズ★ 今日のお味噌汁には細い昆布が入っていますよ♪ 昆布のクイズです。昆布は日本のどこで多くとれるでしょう？ ①北海道 ②千葉県 ③沖縄県 答え：①北海道	★ごちそうさま★
18日 (金)		タンメン かいそうサラダ 牛乳
	★クイズ★ もやしは、豆を水につけて作られますが、色が白いのはなぜでしょう？ ①土に植えないから ②光を当てないから ③水でよく洗うから 答え：②光を当てないから	★ごちそうさま★
21日 (月)		トカプチの恵み ～おびひろふるさと給食～ かわにしカレーライス フルーツしらたま 牛乳
	★ひとこと★ 今日「おびひろふるさと給食」です。川西カレーは帯広でとれたじゃが芋と玉ねぎ、人参、帯広のブランド牛である豊西牛を使っています。帯広の味を味わって食べてくださいね。	★ごちそうさま★
22日 (火)		ごはん なめこのみそしる かぼちゃひきにくフライ とりにくとだいこんのもの 牛乳
	★クイズ★ かぼちゃには、ビタミンAやビタミンEが多く入っています。このビタミンはある調理方法で体に吸収されやすくなります。次のうちどれでしょう？ ①揚げる ②煮る ③蒸す 答え：①揚げる	★ごちそうさま★

23日 (水)	 <p>マカロニ サラダ</p> <p>はさんでおいしい ハンバーグ</p> <p>ジュリエヌ スープ</p> <p>よこぎりブランパンズパン</p> <p>よつ葉牛乳</p>	よこぎりブランパンズパン
	★ひとこと★	★ごちそうさま★
	<p>今日の給食は、ハンバーグをはさんでハンバーガーにすることができます。マカロニサラダをはさんでもおいしいですよ。お気に入りの食べ方をさがしてみてください☆</p>	
24日 (木)	 <p>いとかまいり わかめの すのもの</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>よつ葉牛乳</p>	ごはん
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>豆腐は英語で何というでしょう？</p> <p>①ホワイトビーンズ ②ホワイトキューブ ③トーフ</p> <p>答え：③トーフ</p>	
25日 (金)	 <p>かぼちゃと さつまいもの サラダ</p> <p>パンネ デミグラスソース</p> <p>よつ葉牛乳</p>	パンネデミグラスソース
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>さつまいもがおいしい季節です。ではさつまいもクイズです。私たちが食べているさつまいもはどの部分でしょう？</p> <p>①茎 ②根 ③葉っぱ</p> <p>答え：②根</p>	
28日 (月)	 <p>キャベツの ごまあえ</p> <p>とりごぼう ごはん</p> <p>しろだし とんじる</p> <p>よつ葉牛乳</p>	とりごぼうごはん
	★ひとこと★	★ごちそうさま★
	<p>今日の給食は新メニュー「しろだし とんじる」です。いつものぶたじると違って、汁の色がうすく透明で、昆布だしベースが特徴です。いつものぶたじるとの違いを味わって食べてくださいね♪</p>	

29 日 (火)	 <p>だいこんナムル くりコロッケ あんかけどん</p> <p>よつ葉牛乳</p>	あんかけどん
		くりコロッケ
		だいこんナムル
		牛乳
★クイズ★		★ごちそうさま★
<p>栗がおいしい季節です。栗にはどんな栄養がたくさん含まれているでしょうか？</p> <p>①体のエネルギーになる炭水化物 ②体をつくるたんぱく質</p> <p>答え：①体のエネルギーになる炭水化物</p>		
30 日 (水)	 <p>キャベツとコーンのソテー トマトオムレツ</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>こくとうパン</p> <p>よつ葉牛乳</p>	こくとうパン
		アルファベットスープ
		トマトオムレツ
		キャベツとコーンのソテー
★クイズ★		★ごちそうさま★
<p>今日はトマトオムレツなので、卵のクイズです！</p> <p>一羽のにわとりが1年間に産む卵の数は何個でしょう？</p> <p>①300個 ②500個 ③200個</p> <p>答え：①300個</p>		
31 日 (木)	 <p>あじのり あつあげのすきやき</p> <p>ごはん ジャガイものみそしる</p> <p>よつ葉牛乳</p>	ごはん
		じゃがいものみそしる
		あつあげのすきやきに
		あじのり
★クイズ★		★ごちそうさま★
<p>「じゃが芋のみそ汁」のじゃが芋についてのクイズです。「じゃが芋」には、あるビタミンがたくさん入っています。次のうちどれでしょう。</p> <p>①ビタミンA ②ビタミンB ③ビタミンC</p> <p>答え：③ビタミンC</p>		