

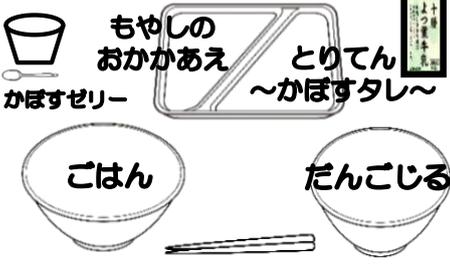
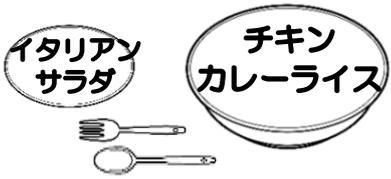
いただきます

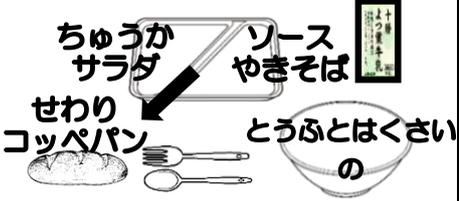
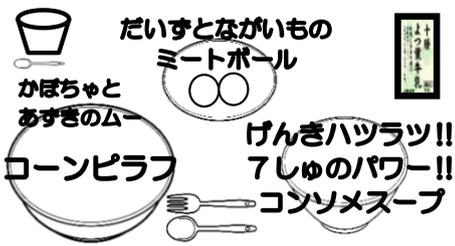
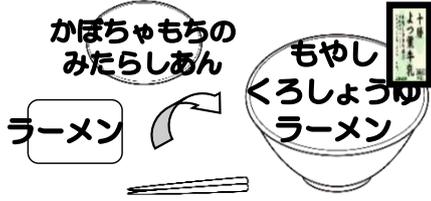


		献立名
10 日 (金)	<p>ひじきマヨサラダ かまあげわふうスープスパゲティ 牛乳</p>	かまあげわふうスープスパゲティ
		ひじきマヨサラダ
		牛乳
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
<p>今月の食育目標は「かぜに負けない体をつくらう」です。かぜに負けない体づくりのポイント は、運動・睡眠・栄養です。かぜに負けない体 で、寒い冬を元気にのりきりしましょう☆</p>		
14 日 (火)	<p>ごまこぶあえ トンテキ ごはん とうふのみそしる 牛乳</p>	ごはん
		とうふのみそしる
		トンテキ
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
<p>今日のメニューの「トンテキ」は、「トン（豚）」と「テキ（ステーキ）」から成る言葉 で、「豚肉のステーキ」を意味します。給食では細かく切った豚肉と玉葱を炒めて、トンテキのソースで味付けしています。おいしく食べて下さいね♪</p>		
15 日 (水)	<p>じゅくせいメークインのシンプルポテサラ メンチカツ コッペパン ミネストローネ 牛乳</p>	コッペパン
		ミネストローネ
		メンチカツ
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
<p>「熟成メークインのシンプルポテサラ」に使っているじゃが芋は、雪を使った冷蔵庫（雪蔵） で1年ねかした（熟成した）とっても甘い特別なじゃがいもです。じゃが芋のおいしさを是非味わって食べてみてくださいね♪</p>		

16 日 (木)	<p>さげばっぱ ぶたにくと えのきたけの しぐれに</p>	ごはん	
		じゃがいものみそしる	
		ぶたにくとえのきたけのしぐれに	
		さげばっぱ	
		牛乳	
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆	
	<p>わかめは、食物繊維やカルシウムが豊富なため、しっかり食べてほしい食材です。では日本人はどれくらい前からわかめを食べていたでしょう？</p> <p>①約100年前 ②約500年前</p> <p>③約8000年前</p> <p>答え：③約8000年前</p>		
17 日 (金)	<p>ごまドレッシング トマトソース</p> <p>サラダ ペンネ</p>	トマトソースペンネ	
		ごまドレッシングサラダ	
		牛乳	
		☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
		<p>たまねぎを切る時に、涙が出にくい方法はどれでしょう？（2つあります）</p> <p>①よく切れない包丁で切る</p> <p>②玉葱を冷蔵庫でよく冷やしておく</p> <p>③水中メガネをかけて切る</p> <p>答え：②と③</p>	
20 日 (月)	<p>さんしょく きんぴら さばカレーに</p>	ごはん	
		キャベツのみそしる	
		さばカレーに	
		さんしょくきんぴら	
		牛乳	
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆	
	<p>三色きんぴらは、三種類の食材が入っているので、三色きんぴらをいいます。にんじん、枝豆のほかには、何が入っているのでしょうか？</p> <p>①ごぼう ②たけのこ ③しらたき</p> <p>答え：③しらたき</p>		

21 日 (火)		ごはん
		かえってきたもっちもっちわんわんスープ
		はるまき
		チャプチェ
		牛乳
☆ひとこと☆		☆ごちそうさま☆
<p>「かえってきたもっちもっちわんわんスープ」は栄小学校6年生が考えたスープです。クラスみんなが大好きなスープをの具材をアレンジしたおいしいスープです。味わって食べてみてください。</p>		
22 日 (水)		よこぎりブランパンスパ
		こんさいのコンソメスープ
		はさんでおいしいハンバーグ
		はさんでおいしいキャベツサラダ
		牛乳
☆クイズ☆		☆ごちそうさま☆
<p>今日のスープに入っているごぼうにはおなかの調子を整えたり、病気を予防する効果がありますが、何という栄養の効果でしょうか？</p> <p>①カルシウム ②食物せんい ③たんぱく質</p> <p>答え：②食物せんい</p>		
23 日 (木)		スタミナどん
		なめこのみそしる
		きゅうりこんぶごまふうみ
		牛乳
☆クイズ☆		☆ごちそうさま☆
<p>日本でとれる昆布はほとんどが北海道でとれています。給食は昆布でだしをとり、味噌汁を作っていますが、昆布に含まれるうま味は何酸でしょうか？</p> <p>①グルタミン酸 ②昆布酸 ③たかはし酸</p> <p>答え：①グルタミン酸</p>		

24 日 (金)		かまあげスパゲティミートソース
		ラフラン☆パイ
		牛乳
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
	<p>今日のラフランパイは、ラフランス味のゼリーと、パイと桃を和えたフルーツゼリーです。デザートに食べると、とてもさっぱりしておいしいので、ぜひ食べてみてください。</p>	
27 日 (月)		ごはん
		だんごじる
		とりてん〜かぼすタレ〜
		もやしのおかかあえ
		かぼすゼリー
		牛乳
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
	<p>今日は姉妹都市である大分県の郷土料理「とりてんかぼすタレ」、「だんご汁」が登場します。「とりてん」とは鶏肉をてんぷらにした料理で、大分では唐とても親しまれている料理です。「だんご汁」にはもちもちの「すいとん」が入っています。おいしく食べてくださいね。</p>	
28 日 (火)		チキンカレーライス
		イタリアンサラダ
		牛乳
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>世界で、一番食べられている肉はどのお肉でしょうか。</p> <p>①豚肉 ②鶏肉 ③牛肉</p> <p>答え：②鶏肉</p>	

29 日 (水)	 <p>ちゅうか サラダ</p> <p>ソース やきそば</p> <p>せわり コッペパン</p> <p>とうふとはくさい の</p>	<p>セルフ焼きそばパン</p> <p>とうふとはくさいのスープ</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>牛乳</p>
	<p>☆ひとこと☆</p> <p>今日は、新メニューの「セルフ焼きそばパン」です。ソース焼きそばをコッペパンにはさんで、かぶり！と、食べるのがおすすめです。おいしくいただきます。</p>	<p>☆ごちそうさま☆</p>
30 日 (木)	 <p>だいずとながいもの ミートボール</p> <p>かぼちゃと あずきのムース</p> <p>コーンピラフ</p> <p>げんきハツラツ!! 7しゅのパワー!! コンソメスープ</p>	<p>コーンピラフ</p> <p>げんきハツラツ!!7しゅのパワー!!コンソメスープ</p> <p>だいずとながいものミートボール</p> <p>かぼちゃとあずきのムース</p> <p>牛乳</p>
	<p>☆ひとこと☆</p> <p>「げんきハツラツ、7種のパワー！コンソメスープ」は栄小学校6年生が考えたスープです。家庭科で栄養素を学習した効果がでている、栄養満点のおいしいスープです。味わって食べてみてください。</p>	<p>☆ごちそうさま☆</p>
31 日 (金)	 <p>かぼちゃもちの みたらしあん</p> <p>ラーメン</p> <p>もやし くろしょうゆ ラーメン</p>	<p>もやしくろしょうゆラーメン</p> <p>かぼちゃもちのみたらしあん</p> <p>牛乳</p>
	<p>☆クイズ☆</p> <p>もやしはあるものから出た芽ですが、何から出た芽でしょうか？</p> <p>①豆 ②米 ③小麦</p> <p>答え：①豆</p>	<p>☆ごちそうさま☆</p>