



いただきます

2月


年 組



	献立名	
3 日 (月)		だいずキーマカレー
		フルーツしらたま
		牛乳
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
	<p>と かつら だいず せいさんりょう にほんいち だいず ほかに 十勝は大豆の生産量が日本一で、大豆の他 にも色々な豆を生産しています。大豆キーマカレーには、大豆以外に金時豆、手亡豆を使っています。金時豆は煮豆などに使われる豆で、手亡豆は和菓子の白あんによく使われる白い豆です。キーマカレーから見つけてくださいね♪</p>	
4 日 (火)		ごもくごはん
		おによけじる
		いわしのしょうがに
		もやしのうめちりあえ
	牛乳	
☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆	
	<p>2月2日は節分なので、節分クイズです。 玄関にかざると鬼が逃げていくと言われて いる魚はどれでしょう？ ①たい ②さんま ③いわし 答え：③いわし</p>	

5 日 (水)		チョコチップパン クリームシチュー シェーマンポテト コールスローサラダ 牛乳
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>クリームシチューに使われているしめじは、ぶなしめじと違います。しめじは他にも種類がありますが、次のうち、本当にあるしめじはどれでしょう？</p> <p>①ホワイトしめじ ②ブラックしめじ ③ゴールドしめじ</p> <p>答え：①ホワイトしめじ</p>	
6 日 (木)		コーンピラフ アルファベットスープ かぼちゃひきにくフライ スパゲティサラダ 牛乳
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>アルファベットスープには十勝産のじゃがいもを使っていますが、おいしいじゃがいもの特徴はどれでしょう？</p> <p>①緑色なもの ②シワシワなもの ③全体的に形がふっくらしているもの</p> <p>答え：③形がふっくらしているもの</p>	
7 日 (金)		しゃんはいふうしおやくそば わかめスープ あんにんどうふのいちごソース 牛乳
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
	<p>しゃんはいふうしおやくそばは、しょうゆや、オイスターソースなどで味付けしている焼きそばをいいます。いつものソース焼きそばとの味付けのちがいを感じてみてください。</p>	

10 日 (月)		べにざけなめし
		とうふのみそしる
		とりにくとだいこんのもの
		牛乳
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>きょう とうふ みそしる 今日は豆腐の味噌汁です。では豆腐を日本に伝えた国はどこ国でしょうか？</p> <p>①インド ②ドイツ ③中国</p> <p>た 答え：③中国</p>	
12 日 (水)		キャラメルあげパン
		オニオンスープ
		ココロコチキンバジルソース
		まめまめサラダ
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>ココロコチキンのバジル風味は、鶏もも肉を使っています。鶏肉には「ささみ」という部位がありますが、「ささみ」という名前は何かからついたのでしょうか？</p> <p>①形が笹ににているから ②寒い地域でよく食べられていたから ③一羽から3つとることができるから</p> <p>た 答え：①形が笹ににているから</p>	
13 日 (木)		ごはん
		しいたけのみそしる
		あつあげのすきやきに
		あじのり
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>ちやわん いっぱい はん こめ かず なんつぶ 茶碗一杯のご飯のお米の数は何粒くらいでしょうか？</p> <p>①300粒 ②約3000粒 ③約30000粒</p> <p>た 答え：②約3000粒</p>	
		牛乳

14 日 (金)			トマトソースペンネ
			ダイコンマリネ
			牛乳
	☆クイズ☆		☆ごちそうさま☆
	<p>トマトの赤色は、ある色素が豊富に含んでいる証拠です。体に良いこの色素はなんと いうものでしょうか？</p> <p>①リコピン ②ピンチョス ③ガチャピン 答え：①リコピン</p>		
17 日 (月)			かきあげどん ~ <u>どんたれ</u> ~
			いしかりじる
			きゅうりこんぶ
			牛乳
	☆クイズ☆		☆ごちそうさま☆
	<p>「石狩汁」は北海道の郷土料理です。「石狩」というのは、ある魚が卵を産むためにのぼってくる川「石狩川」の名前からきています。その魚は何でしょう？</p> <p>①いわし ②うなぎ ③鮭 答え：③鮭</p>		
18 日 (火)			ごはん
			もやしのちゅうかスープ
			カツオカツ
			だいこんナムル
			牛乳
	☆ひとこと☆		☆ごちそうさま☆
	<p>今日は「カツオカツ」です。鰹節などにも使われる鰹ですが、鰹には体を作るたんぱく質、鉄分、ビタミンBなど成長期に欠かせない栄養がたっぷり含まれている食材です。しっかり食べましょう☆</p>		

19 日 (水)		ブランパン
		コーンスープ
		ハンバーグケチャップソース
		じゃがいものココロサラダ
	☆ひとこと☆	☆ごちそうさま☆
	<p>1.2月の食育目標は「かぜに負けない体をつくろう」です。かぜに負けない体づくりのポイントは、適度な運動、睡眠そして好き嫌いせずバランスよく食べることです。丈夫な体を作り、元気な生活を送りましょう。</p>	
20 日 (木)		ライス
		オビリースープカレー
		パインのクリームチーズあえ
		牛乳
	☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆
	<p>チーズは牛乳から作られており、チェダーやモッツアレラなど色々な種類のチーズがあります。世界には何種類のチーズがあるでしょう？</p> <p>①10種類 ②100種類 ③1000種類</p> <p>答え：③1000種類</p>	
21 日 (金)		かまあげスパゲティミートソース
		ツナマヨサラダ
		牛乳
		☆クイズ☆
	<p>給食では、「地産地消」の取り組みを進めています。「地産地消」とは、どのような意味でしょう？</p> <p>①あらゆる食材を食べつくすこと ②住んでる地域で生産されたものを食べること ③好きなものだけたくさん食べること</p> <p>答え：②地域で生産されたものを食べること</p>	

25 日 (火)		ごはん
		だいこんのみそしる
		にくじゃが
		キャベツのうめあえ
		牛乳
☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆	
<p>だいこん しろ ふぶん いちばんおおい えいよう 大根の白い部分に一番多い栄養はつぎのうちどれでしょう？</p> <p>①ビタミンC ②たんぱく質 ③炭水化物 答え：①ビタミンC</p>		
26 日 (水)		コッパン
		ポークシチュー
		えだまめコロッケ
		キャベツとコーンのソテー
		牛乳
☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆	
<p>きょうのポークシチューには、じゃが芋を使っています。ではじゃが芋のクイズです。じゃが芋はどこに保存すると長持ちしやすいでしょうか？</p> <p>①日の当たるところ ②冷凍庫 ③風通しの良い暗いところ 答え：③風通しの良い暗いところ</p>		
27 日 (木)		ごはん
		にくだんごのちゅうかスープ
		しゅうまい
		チャプチェ
		牛乳
☆クイズ☆	☆ごちそうさま☆	
<p>チャプチェはこの国の料理でしょう？</p> <p>①中国 ②韓国 ③インド 答え：②韓国</p>		

		とんじるふううどん
		さんしょくきんぴら
		牛乳
28 日 (金)	<p>☆クイズ☆</p> <p>三色きんぴらに使われている「しらたき」には、ある栄養が豊富に含まれています。ヒントは、おなかのそうじをしてくれる絵栄養です。何でしょうか？</p> <p>①カルシウム ②食物せんい</p> <p>③炭水化物</p> <p>答え：②食物せんい</p>	☆ごちそうさま☆