

いただきます

7月



| | | 献立名 | |
|---|---|---------------|---------------|
| 1 日 (月) | <p>ちゅうか ドレッシング サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> | ごはん | ごはん |
| | | わかめスープ | わかめスープ |
| | | ホイコーロー | ホイコーロー |
| ★クイズ★ | | ★ごちそうさま★ | |
| <p>ホイコーローには「<small>とうぼんじやん</small>豆板醬」という<small>すこ</small>少し<small>から</small>辛い調味料を使っています。「<small>とうぼんじやん</small>豆板醬」は、ある<small>まめ</small>豆から作られています、何の豆から作られているでしょう？</p> <p>①<small>まめ</small>そら豆 ②<small>あずき</small>小豆 ③<small>えだまめ</small>枝豆</p> <p>答え：①<small>まめ</small>そら豆</p> | | | |
| 2 日 (火) | <p>はくさいの おかかあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとわかめの すましじる</p> | ごはん | ごはん |
| | | とうふとわかめのすましじる | とうふとわかめのすましじる |
| | | さばのみそに | さばのみそに |
| ★クイズ★ | | ★ごちそうさま★ | |
| <p>今日のすまし汁にはいっている、わかめのクイズです。わかめは<u>うみ</u>海でとれますが、わかめはどのくらいの<small>おお</small>大きさでしょう？</p> <p>①みんなの背より大きい ②みんなの背より小さい</p> <p>③みんなと同じくらい</p> <p>答え：①みんなの背より<small>おお</small>大きい</p> <p>※2～3メートルくらいになる。</p> | | | |
| 3 日 (水) | <p>イタリアン サラダ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>コッペパン</p> <p>オニオンスープ</p> | コッペパン | コッペパン |
| | | オニオンスープ | オニオンスープ |
| | | ポークチャップ | ポークチャップ |
| ★ひとつこと★ | | ★ごちそうさま★ | |
| <p>今月の食育目標は「<small>かんげつ</small>バランスよく<small>た</small>食べよう」です。みなさんは<small>きらい</small>嫌いせず食べていますか？給食は<small>せいちょうき</small>成長期に必要な<small>えいよう</small>栄養のバランスを考えて、献立を立てています♪苦手なものも、食べられるように<small>すこ</small>少しずつ<small>がんば</small>頑張ってみましょう！</p> | | | |

| | | |
|-----------|---|---|
| 4日 (木) | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;"> 10月14日 10月15日 10月16日 10月17日 10月18日 10月19日 10月20日 10月21日 10月22日 10月23日 10月24日 10月25日 10月26日 10月27日 10月28日 10月29日 10月30日 10月31日 </div> <p>わかめごはん そうめんじる ほしのコロッケ にびたし 牛乳</p> |
| | <p>★ひとこと★</p> <p>きょう今日はたなばたメニューです。たなばたに「そうめん」を食べると、1年間健康にごすことができると言われています。今日の給食にはどこかに☆が入っていますよ♪探してみてくださいね♪</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |
| 5日 (金) | | <p>パンネデミグラスソース フルーツカクテル 牛乳</p> |
| | <p>★クイズ★</p> <p>デミグラスは煮つめたソースという意味があり、小麦粉やワイン、ソースなどから作ります。ではデミグラスソースはどこの国で生まれたでしょう？ ①日本 ②イタリア ③フランス 答え：③のフランス</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |
| 8日 (月) | | <p>ごはん もやしちゅうかスープ ぎょうざ マーボー豆腐 牛乳</p> |
| | <p>★クイズ★</p> <p>マーボー豆腐には、豆腐が入っていますが、豆腐は豆で作られています。次のうちのどの豆から作られているでしょうか？ ①ひよこ豆 ②あずき ③大豆 答え：③の大豆</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |
| 9日 (火) | | <p>ごはん キャベツのみそしる いわしのうめ わふうポテトサラダ 牛乳</p> |
| | <p>★クイズ★</p> <p>じゃが芋には、風邪や病気から体を守る栄養が入っています。その栄養とは何でしょうか？ ①カルシウム ②食物繊維 ③ビタミンC 答え：③のビタミンC</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |

| | | |
|----------------|--|--|
| 10 日 (水) | <p>ダイコンマリネ イチゴジャム スライスパン イカフライ なつやさいのオビリースープ</p> | <p>スライスパン～いちごジャム～ なつやさいのオビリースープ イカフライ ダイコンマリネ 牛乳</p> |
| | ★ひとこと★ | ★ごちそうさま★ |
| | <p>今日のオビリースープはトマト味の「夏野菜のオビリースープ」です。どれが夏野菜かな？と考えながら食べてくださいね。夏野菜には水分が多く含まれていて、熱を持った体を冷やしてくれる効果があります。夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう♪</p> | |
| 11 日 (木) | <p>きゅうりこんぶ とりにくのうまに ごはん じゃがいものみそしる</p> | <p>ごはん じゃがいものみそしる とりにくのうまに きゅうりこんぶ 牛乳</p> |
| | ★クイズ★ | ★ごちそうさま★ |
| | <p>今日の鶏肉のうま煮には高野豆腐を使っています。高野豆腐のクイズです。高野豆腐は豆腐から作られますが、豆腐をどのようにしたものでしょうか。 ①太陽に当てる ②凍らせる ③油で揚げる 答え：②凍らせる</p> | |
| 12 日 (金) | <p>あつあげのこうみねぎいため ラーメン しょうゆラーメン</p> | <p>しょうゆラーメン あつあげのこうみねぎいため 牛乳</p> |
| | ★クイズ★ | ★ごちそうさま★ |
| | <p>「あつあげの香味ねぎいため」に使っている「厚揚げ」は、ある食べ物を油で揚げて作られています。次のうちのどの食べ物を揚げると厚揚げになるでしょうか？ ①はんぺん ②豆腐 ③かまぼこ 答え：②豆腐</p> | |
| 16 日 (火) | <p>キャベツのうめあえ ザンタレ ごはん もやしとわかめのみそしる</p> | <p>ごはん もやしとわかめのみそしる ザンタレ キャベツのうめあえ 牛乳</p> |
| | ★ひとこと★ | ★ごちそうさま★ |
| | <p>今日の「ザンタレ」は、北海道の郷土料理であるザンギに甘酢だれをかけた料理で、釧路のご当地グルメです。ご飯のおかずにぴったりな味付けになっています☆おいしく食べて下さいね♪</p> | |

| | | |
|------------|--|--|
| 17日 (水) | <p>オニオン ドレッシング サラダ</p> <p>ココロチキンの バジルふうみ</p> <p>ブランパン</p> <p>アルファベット スープ</p> | ブランパン アルファベットスープ コロコロチキンのバジルふうみ オニオンドレッシングサラダ 牛乳 |
| | <p>★クイズ★</p> <p>学校給食のパンは、「林製パン」というパン屋さんで作っています。パン屋さんは給食のパンを作るために、とっても早く起きて、みなさんの食べるパンを作っています。何時から給食のパンを作っているでしょう？</p> <p>①朝の3時 ②朝の5時 ③朝の7時</p> <p>答え：①朝の3時</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |
| 18日 (木) | <p>だいこんナムル</p> <p>あんかけどん</p> <p>コロッケ</p> | あんかけどん コロッケ だいこんナムル 牛乳 |
| | <p>★クイズ★</p> <p>あんかけどんに、たっぷり入っている「もやし」のクイズです♪もやしは植物のどこの部分を食べているでしょう？</p> <p>①根っこ ②芽 ③莖</p> <p>答え：②の芽</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |
| 19日 (金) | <p>ちくわとれんこんの あまからいため</p> <p>うどん</p> <p>ごもくうどん</p> | ごもくうどん ちくわとれんこんのあまからいため 牛乳 |
| | <p>★クイズ★</p> <p>れんこんのクイズです。れんこんはどこで育つでしょう？</p> <p>①畑 ②木の上 ③深い泥の中</p> <p>答え：③の深い泥の中</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |
| 22日 (月) | <p>コールスローサラダ</p> <p>ソイ ソイ soy!!soy!! キーマカレー</p> | ソイ soy!!soy!!キーマカレー コールスローサラダ 牛乳 |
| | <p>★ひとこと★</p> <p>今日の「ソイ！ソイ！キーマカレー」は、帯広南商業高校のクッキング部の皆さんが考えてくれたメニューです！ソイは豆という意味で、十勝の大豆をたっぷり使って作ったキーマカレーです！大豆には成長期の人にとってほしい栄養が沢山含まれます！しっかり食べて丈夫な体を作りましょう☆</p> | <p>★ごちそうさま★</p> |

| | | |
|----------------|---|-----------|
| 23 日 (火) | <p>わかめのすのもの</p> <p>カラフルぶたどん</p> <p>だいこんのみそしる</p> | カラフルぶたどん |
| | | だいこんのみそしる |
| | | わかめのすのもの |
| | | 牛乳 |
| | ★クイズ★ | ★ごちそうさま★ |
| | <p>カラフル豚丼<small>ぶたどん</small>に使っているコーン<small>つか</small>についてのクイズです！ <small>と</small>十勝</p> <p>にはコーン（とうもろこし）の生産量<small>せいさんりょう</small>が日本一<small>にほん いち</small>の町<small>まち</small>があります。</p> <p>どこの町<small>まち</small>でしょう？</p> <p>①清水町<small>しみず ちょう</small> ②音更町<small>おとふけ ちょう</small> ③芽室町<small>めむろ ちょう</small></p> <p>答え：<small>こた</small>③の芽室町<small>めむろ ちょう</small></p> | |