


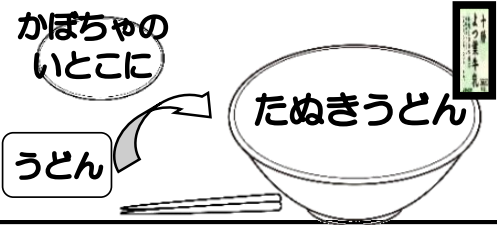
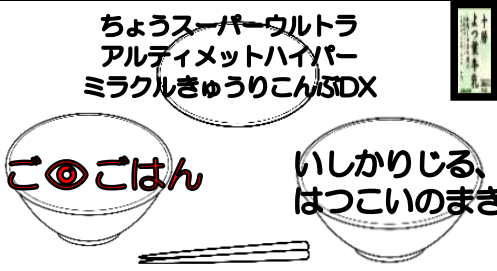
年



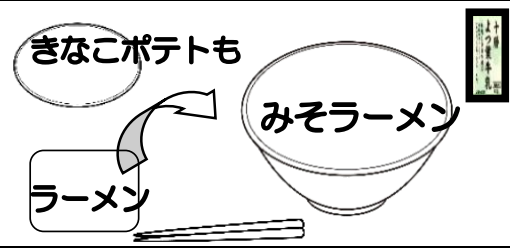
いただきます 8月 9月

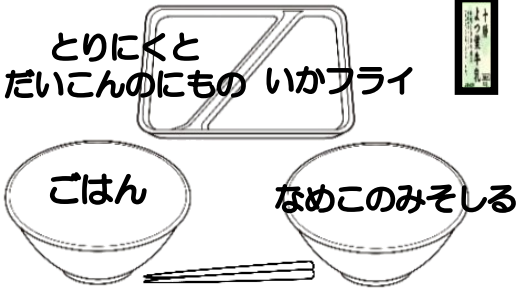

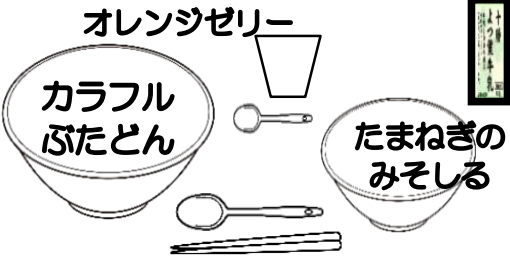
		献立名
27 日 (火)	<p>ベーコンとコーンのソテー</p> <p>ポークカレーライス</p>	ポークカレーライス
		ベーコンとコーンのソテー
		牛乳
★ひとこと★	★ごちそうさま★	
	<p>ながかった夏休みが終わり、きょうから2学期がスタートです！夏休みは楽しく元気に過ごしていましたか？2学期も元気に頑張れるようしっかり食べて夏バテを予防しましょう！</p>	
28 日 (水)	<p>イタリアンサラダ</p> <p>ココロチキンのレモンペッパーやき</p> <p>スライスパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>アルファベットスープ</p>	スライスパン～いちごジャム～
		アルファベットスープ
		ココロチキンのレモンペッパーやき
★ひとこと★	★ごちそうさま★	
	<p>みなさんは、朝ごはんを学校へ来ていますか？朝ごはんを食べると、体温が上がり、体や頭（脳）にスイッチが入り、勉強に集中できたり、元気に活動することができるようになります！朝は余裕をもって起き、朝ごはんを食べて来るようにしましょう！</p>	

29 日 (木)	<p>まめまめサラダ</p>  <p>がんばりどん しいたけのみそしる</p>	<p>がんばりどん</p>
		<p>しいたけのみそしる</p>
		<p>まめまめサラダ</p>
		<p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>まめまめサラダは、大豆と枝豆を使っていますよ。大豆のクイズです。次のうち、大豆から作られていない調味料はどれでしょう？</p> <p>①しょうゆ ②さとう ③みそ</p> <p>答え：②さとう</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
30 日 (金)	<p>あんにと豆腐のいちごソース</p>  <p>ソースやきそば わかめスープ</p>	<p>ソースやきそば</p>
		<p>わかめスープ</p>
		<p>あんにと豆腐のいちごソース</p>
		<p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>いちごソースに使われている「いちご」には、ある栄養が多く含まれています。ある栄養とはどれでしょう？</p> <p>①たんぱく質 ②脂質 ③ビタミンC</p> <p>答え：③ビタミンC</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
2 日 (月)	<p>あじのり</p>  <p>あつあげのすきやきに</p> <p>ごはん わかめのみそしる</p>	<p>ごはん</p>
		<p>わかめのみそしる</p>
		<p>あつあげのすきやきに</p>
		<p>あじのり</p>
		<p>牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>今日の味噌汁は「わかめのみそしる」です。わかめは海でとれる海藻ですが、わかめと同じ海でとれるものはどれでしょう？</p> <p>①きくらげ ②はるさめ ③ひじき</p> <p>答え：③のひじき</p>	<p>★ごちそうさま★</p>

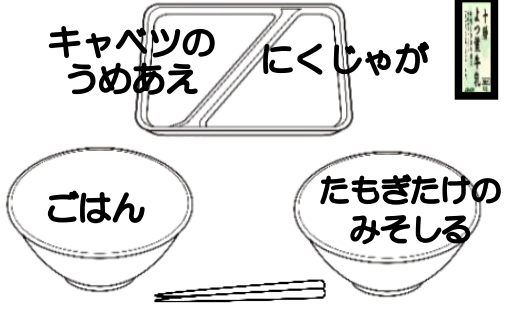
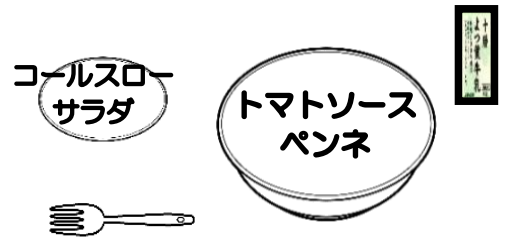
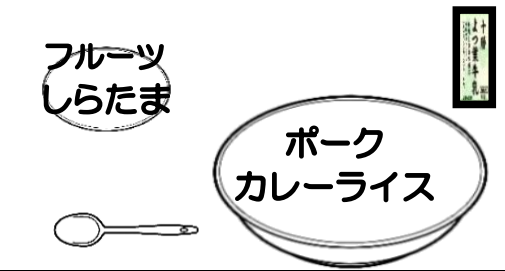
3 日 (火)		そんごは しょうがねえ しょうがいりぶたじる シューC! おいC! にくだんご みずみずC! おひたC! 牛乳
	★ひとこと★	★ごちそうさま★
	<p>きょう 今日(きょう)の給食(きゅうしょく)は、開西(かいせい)小学校(しょうがっこう)6年生(ねんせい)が食育(しょくいく)の授業(じゅぎょう)で考えたメニュー(メニュー)です♪ワクワク(ワクワク)するようなメニュー(メニュー)名(めい)をかんがえてくれました♪みなさん(みなさん)も楽しんで(たの)んで食べて(た)ください(ください)ね。</p>	
4 日 (水)		コッペパン ポークシチュー カツオカツ ダイコンマリネ 牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>カツオには、血(ち)を作る(つく)栄養(えいよう)が多く(おほ)ふくまれます。血(ち)をつくる(つく)栄養(えいよう)は次(つぎ)のうち(うち)どれ(どれ)でしょう(しょう)?</p> <p>①カルシウム ②ビタミン ③鉄分</p> <p>こたえ：③鉄分</p>	
5 日 (木)		ライス オビリースープカレー えだまめコロッケ じゅうごやゼリー 牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>9月(がつ)17日(にち)はじゅうごや十五夜(じゅうごや)です。十五夜(じゅうごや)にはお月見(つきみ)をします。お月見(つきみ)はなぜ(なぜ)するので(ので)しょう(しょう)?</p> <p>①食欲(しょくよく)の秋(あき)だから ②収穫(しゅうかく)に感謝(かんしゃ)するため</p> <p>③月(つき)に(に)いる(いる)うさぎ(うさぎ)を(を)見る(みる)ため</p> <p>こたえ：②収穫(しゅうかく)に(に)感謝(かんしゃ)する(する)ため</p>	

6 日 (金)	<p>かぼちゃの いとこに</p>  <p>たぬきうどん</p>	たぬきうどん
	<p>★クイズ★</p> <p>いとこ煮は日本各地に伝わる郷土料理で、いろいろな種類があり、大根や人参を入れる地域もあります。では、いとこ煮に必ず入る食材は次のうちどれでしょう？</p> <p>①かぼちゃ ②小豆 ③団子</p> <p>答え：②小豆</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
9 日 (月)	<p>ちょうスーパーウルトラ アルティメットハイパー ミラクルきゅうりこんぷDX</p>  <p>ごごはん いしかりじる、 はつこいのまき</p>	<p>ごご (ごめ) ごはん</p> <p>いしかりじる、はつこいのまき</p> <p>ちょうスーパーウルトラアルティメットハイパーミラクルきゅうりこんぷデラックス</p> <p>牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>今日の給食は、森の里小6年1組の皆さんが食育の授業で考えてくれたメニューです♪ながーい名前ですがワクワクするようなメニュー名を考えたくれました♪みなさんも楽しんで食べてくださいね☆</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
10 日 (火)	<p>だいこんの しおこんぶあえ</p>  <p>おびひろ ぎゅうトン すきやきど ん とうふの みそしる</p>	<p>トカプチのめぐみ～おびひろふるさときゅうしょく～</p> <p>おびひろ ぎゅうトン すきやきどん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>だいこんの しおこんぶあえ</p> <p>牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>今日はふるさと給食です。ふるさと給食は、帯ひろとかちでとれた食材を多く使った給食です、豚肉、豊西牛、にんじん、たまねぎ、だいこん、ながねぎが帯広産です。帯広・十勝の恵に感謝していただきましょう☆</p>	<p>★ごちそうさま★</p>

11 日 (水)	 <p>オニオン ドレッシング サラダ</p> <p>ハンバーグ ケチャップソー ス</p> <p>ミルクパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>ミルクパン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p>	
	★クイズ★	★ごちそうさま★	
	<p>ミルクパンは、コッペパンよりもある食材を多く入れて甘味をだしています。ある食材とは何でしょうか？</p> <p>①牛乳 ②塩 ③さとう</p> <p>答え：①牛乳</p>		
	12 日 (木)	 <p>いとこまいり わかめのすのもの</p> <p>おやこどん</p> <p>しめじの みそしる</p>	<p>おやこどん</p> <p>しめじのみそしる</p> <p>いとこまいりわかめのすのもの</p> <p>牛乳</p>
		★クイズ★	★ごちそうさま★
<p>親子丼に使われている卵は、鉄分やビタミンなどたくさんの栄養素がバランスよく入っています。では、卵に一番多く入っている「体をつくる」栄養は、次のうちどれでしょう？</p> <p>①炭水化物 ②たんぱく質 ③食物せんい</p> <p>答え：①炭水化物</p>			
13 日 (金)		 <p>きなこポテトもち</p> <p>ラーメン</p> <p>みそラーメン</p>	<p>みそラーメン</p> <p>きなこポテトもち</p> <p>牛乳</p>
		★ひとこと★	★ごちそうさま★
	<p>今月の食育目標は、「水分補給をしよう」です。夏は特に、のどが渇く前に水分をとることにしましょう。水分はのみ物だけでなく、食事からとることもできます。味噌汁や、野菜、特にトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、水分だけでなく、ビタミン、やミネラルも多く含みます。水分補給を心がけて元気に夏を過ごしましょう！</p>		

17 日 (火)	<p>とりにくと だいこんのもの いかフライ</p> 	ごはん
		なめこのみそしる
		いかフライ
		とりにくとだいこんのもの
		牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>「いか」のクイズです！いかは敵におそわれそ うになった時に墨をはきますが、なぜ墨をはく のでしょうか？</p> <p>①自分の体を隠すため ②分身と思わせて敵を混乱させるため</p> <p>答え：②分身と思わせて敵を混乱させるため</p>	
18 日 (水)	<p>イタリアンサラダ</p> <p>キャラメル あげパン</p>  <p>ポトフ</p>	キャラメルあげパン
		ポトフ
		イタリアンサラダ
		牛乳
		★クイズ★
	<p>ポトフは、ある国の家庭料理です。ではどこの 国の料理でしょう？</p> <p>①フランス ②イタリア ③イギリス</p> <p>答え：①フランス</p>	
19 日 (木)	<p>オレンジゼリー</p> <p>カラフル ぶたどん</p>  <p>たまねぎの みそしる</p>	カラフルぶたどん
		たまねぎのみそしる
		オレンジゼリー
		牛乳
		★ひとつこと★
	<p>今日の給食に使っている玉葱と長葱は、帯広の 中村さんが生産したものです。葱や玉葱には、 かぜを予防してくれる栄養がたっぷり含まれま す。しっかり食べて元気に過ごしましょう♪</p>	

20 日 (金)		かまあげスパゲティミートソース
		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>パインのクリームチーズ^あとえ^{つか}に使われているクリームチーズは、牛乳^{ぎゅうにゅう}にあるものを入れて作られますが、あるものとは何^{なん}でしょう？</p> <p>①塩^{しお} ②乳酸菌^{にゅうさんきん} ③納豆菌^{なっとうきん}</p> <p>こたえ：②乳酸菌^{にゅうさんきん}</p>	
24 日 (火)		ビビンバどん
		わかめスープ
		チヂミ
		牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>チヂミとは、小麦粉^{こむぎこ}の生地^{きじ}に、にらなどの野菜^{やさい}を混ぜて焼いた料理^{りょうり}です。では、ビビンバと、チヂミはどこの国^{くに}の料理^{りょうり}でしょう？</p> <p>①中国^{ちゅうごく} ②アフリカ^{あふりか} ③韓国^{かんこく}</p> <p>こたえ：③韓国^{かんこく}</p>	
25 日 (水)		さつきやいたパン
		きんばのようにかがやくスープ
		コロコロチキンかいのエリート
		かぼちゃとさつまいものハッピーセット
		牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>今日の給食^{きょうのきゅうしょく}は森の里^{もり}小6年2組^{せとしょうねんくみ}の皆さん^{みな}が食育^{しょくいく}の授業^{じゅぎょう}で考えてくれたメニュー^{かんが}です。食べる^たみんなに喜んで^{よろこ}てもらいたい^{かんが}と考えた^{こんだて}献立^{けんてい}です！おいしくいただきます^{しょう}☆</p>	

26 日 (木)		ごはん
		たもぎたけのみそしる
		にくじゃが
		キャベツのうめあえ
		牛乳
	★ひとこと★	★ごちそうさま★
	<p>梅干しには「クエン酸」が含まれており、疲れをとってくれる効果がある食べ物です。梅干しの「酸っぱい」と感じるのは、まさにクエン酸によるものです。梅干しを食べて残暑を元気に乗り切りましょう！</p>	
27 日 (金)		トマトソースパンネ
		コールスローサラダ
		牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>今日はトマトソースパンネがでますよ♪次のうち、おいしいトマトの見分け方は次のうちどれでしょう？</p> <p>①やわらかいトマト ②おもいトマト</p> <p>③かるいトマト</p> <p>答え：②おもいトマト</p>	
30 日 (月)		ポークカレーライス
		フルーツしらたま
		牛乳
	★クイズ★	★ごちそうさま★
	<p>豚肉には「ビタミンB1」という栄養が多く含まれます！ではビタミンB1はどのような働きのある栄養でしょう？</p> <p>①計算が速くなる ②暑さに強くなる</p> <p>③疲れをとる</p> <p>答え：③疲れをとる</p>	