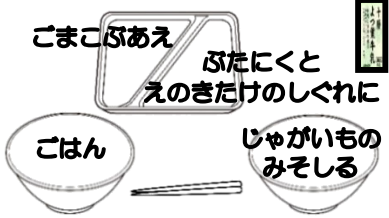
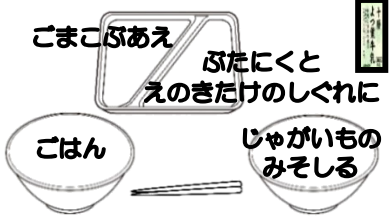
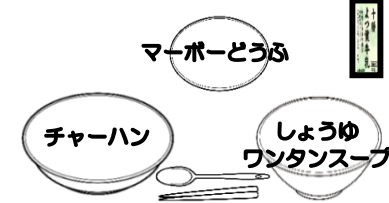
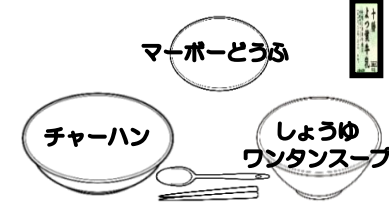
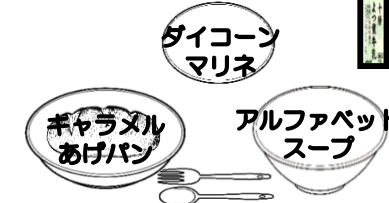
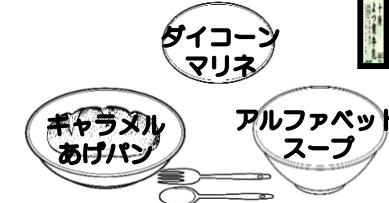
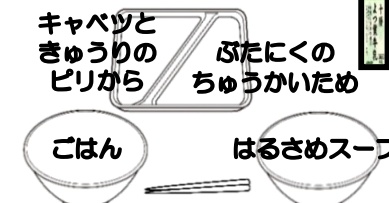
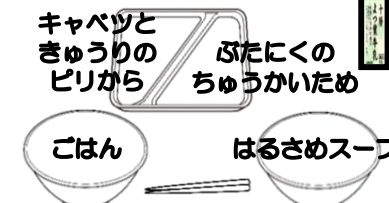


年 組

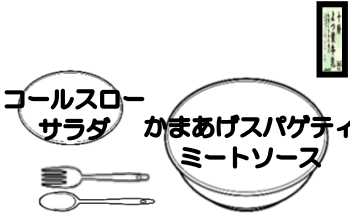
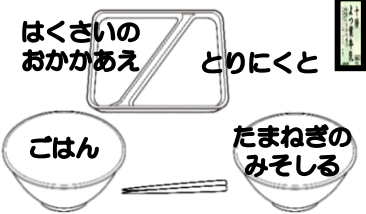
いただきます 10月

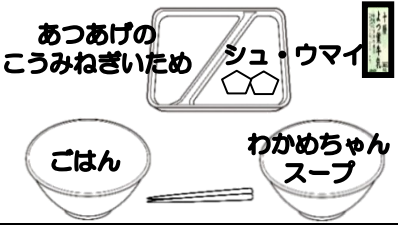
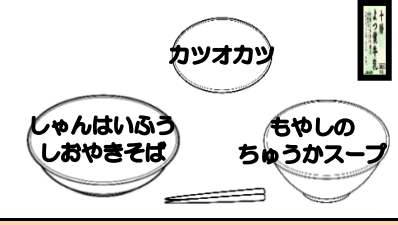
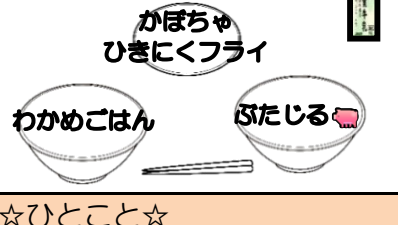


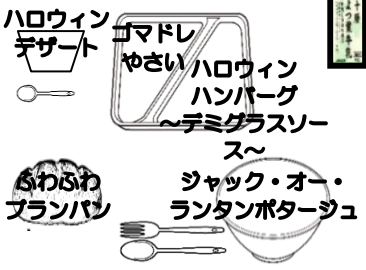
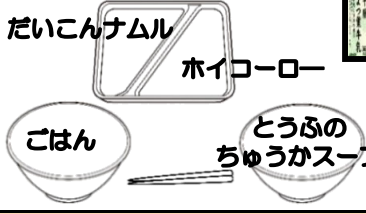
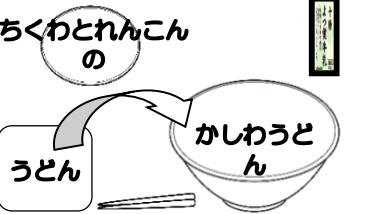
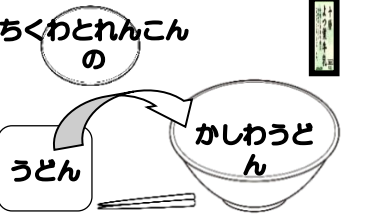
献立名	
1 日 (水)	イタリアンサラダ ポークチャップ オニオン スープ コッペパン
	コッペパン
	オニオンスープ
	ポークチャップ
	イタリアンサラダ
	牛乳
	☆ひとこと☆
	10月の食育目標は「感謝して食べよう」です。給食ができるまで、食べ物をつくる人、運ぶ人、売る人、給食をつくる人など、たくさんの人たちがいて、給食を食べることができます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
2 日 (木)	もやしのごまあえ rainbow ぶたどん とうふの みそしる
	rainbow（レインボー）ぶたどん
	とうふのみそしる
	もやしのごまあえ
	牛乳
	☆クイズ☆
	今日の給食は豆腐の味噌汁です。では豆腐は英語で何というでしょう？ ①ホワイトビーンズ ②ホワイトキューブ ③トーフ 答え：③トーフ
3 日 (金)	ちくわのいそべあげ うどん わかめうどん
	わかめうどん
	ちくわのいそべあげ
	牛乳
	☆クイズ☆
	うどんは、小麦粉でからできていますが、同じ小麦粉で作られているものはどれでしょう？ ①もち ②そうめん ③はるさめ 答え：②そうめん

6 日 (月)		ごはん
		じゃがいものみそしる
		ぶたにくとえのきだけのしぐれに
		ごまこぶあえ
		牛乳
		☆クイズ☆
		今日は和食の献立ですが、おはしの数え方で正しいものはどれでしょう？ ① 1こ ② 1本 ③ 1ぜん 答え：③ 1ぜん
		☆今日の給食のかんそう☆
7 日 (火)		チャーハン
		しょうゆワンタンスープ
		マーボー豆腐
		牛乳
		☆クイズ☆
		「チャーハン」は、どこの国の料理でしょう？ ① アメリカ ② 中国 ③ 日本 答え：② 中国
		☆今日の給食のかんそう☆
8 日 (水)		キャラメルあげパン
		アルファベットスープ
		ダイコンマリネ
		牛乳
		☆ひとこと☆
		揚げパンは、給食センターで、パンを油で揚げて、手作業で一つずつ粉をつけて作っています。人気の揚げパンを味わって食べてくださいね。
		☆今日の給食のかんそう☆
9 日 (木)		ごはん
		はるさめスープ
		ぶたにくのちゅうかいため
		キャベツときゅうりのピリから
		牛乳
		☆クイズ☆
		「キャベツときゅうりのピリから」には、豆板醤という調味料を使っていますが、どんな味の調味料でしょう？ ① 辛い味 ② すっぱい味 ③ 甘い味 答え：① 辛い味
		☆今日の給食のかんそう☆

10 日 (金)		みそラーメン
	☆クイズ☆	☆今日の給食のかんそう☆
	もやしは、豆を水につけて作られますが、もやし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	
14 日 (火)		ごはん
	☆クイズ☆	☆今日の給食のかんそう☆
	今が旬の大根ですが、おいしい大根の特徴はどれでしょうか？ ①曲がっている ②葉が黄色い ③重たい 答え：③重たい	
15 日 (水)		ミルクパン
	☆クイズ☆	☆今日の給食のかんそう☆
	ひじきはカルシウムがたっぷり入っていて、骨や歯を強くしてくれます。調理をすると黒くなりますが、海の中に生えているひじきは何色でしょうか？ ①緑色 ②黒色 ③茶色 答え：③茶色	
16 日 (木)		ごはん
	☆クイズ☆	☆今日の給食のかんそう☆
	「さんしょくきんぴら」に入っている白滝は、何からできているでしょう？ ①海藻 ②でんぶん ③いちも 答え：③いちも	

17 日 (金)		かまあげスパゲティミートソース
		コールスローサラダ
		牛乳
20 日 (月)		キムタクごはん
		とうふとわかめのすましじる
		わふうだいこんサラダ
21 日 (火)		ごはん
		たまねぎのみそしる
		とりにくとだいこんのもの
22 日 (水)		コッペパン
		オビリースープ
		コロッケ
22 日 (水)		ツナマヨサラダ
		牛乳
		☆今日の給食のかんそう☆
22 日 (水)		☆今日の給食のかんそう☆
		「オビリースープ」にはベーコンを使っています。ベーコンは、何肉から作っているでしょうか？
		①豚肉 ②牛肉 ③鶏肉 答え：豚肉

23 日 (木)		ごはん
		わかめちゃんスープ
		シュ・ウマイ
		あつあげのこうみねぎいため
24 日 (金)		しゃんはいふうしおやきそば
		もやしちゅうかスープ
		カツオカツ
		牛乳
27 日 (月)		わかめごはん
		ぶたじる
		かぼちゃひきにくフライ
		牛乳
28 日 (火)		トカプチの恵み〜おびひろふるさと給食〜
		かわにしスペシャルカレー
		フルーツカクテル
		牛乳
	☆ひとこと☆ 今日は「おびひろふるさと給食」です。 「川西スペシャルカレー」は帯広の川西で収穫されたじゃが芋、玉葱、豊西牛を使っています。十勝の恵に感謝をしていただきます！	☆今日の給食のかんそう☆
		☆今日の給食の感想☆

29 日 (水)		 ハロウィン給食 	
		ジャック・オー・ランタンポタージュ	
		ハロウィンハンバーグ～デミグラスソース～	
		ゴマドレやさい	
		ハロウィンデザート	
30 日 (木)		☆ひとこと☆	
		☆今日の給食のかんそう☆	
		今日はハロウィンメニューです☆「ジャック・オー・ランタン」とは、かぼちゃをくりぬいて作られたランタンのことをいいます。ハロウィンメニューを楽しんで食べてくださいね。	
31 日 (金)		☆クイズ☆	
		☆今日の給食のかんそう☆	
		今日は中華料理です。では次のうち、中華料理ではないものはどれでしょう？ ①ピビンバ ②チンジャオロース ③チャーハン 答え：①ピビンバ	
31 日 (金)		かしわうどん	
		ちくわとれんこんのあまからいため	
		牛乳	
		☆今日の給食のかんそう☆	
		れんこんに、多く含まれている栄養は、つぎのうちどれでしょうか？ ①たんぱく質 ②食物せんい ③鉄分 答え：②食物せんい	