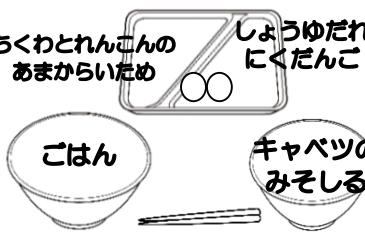


いたたきます



	献立名
9 日 (金)	 <p>みそやさいラーメン はるまき 牛乳</p> <p>★クイズ★</p> <p>「みそやさいラーメン」には、もやしが入っていますよ♪ もやしはあるものから出た芽ですか、何から出た芽でしょうか?</p> <p>①米 ②豆 ③小麦</p> <p>答え: ②の豆</p>
13 日 (火)	 <p>ごはん キャベツのみそしる しょうゆだれにくだんご ちくわとれんこんのあまからいため 牛乳</p> <p>★クイズ★</p> <p>お米は体を動かすエネルギーのもととなる大切な食べ物です。では茶碗1杯にはどれくらいのお米が入っているでしょう?</p> <p>①500粒くらい ②1000粒くらい ③4000粒くらい</p> <p>答え: ③の4000粒くらい</p>
14 日 (水)	 <p>コッペパン チキンとやさいのスープ ミートボールのケチャップに イタリアンサラダ 牛乳</p> <p>★クイズ★</p> <p>「チキンと野菜のスープ」には長ねぎを使っていますが、ねぎのクイズです。ねぎは、どの部分を食べているでしょうか?</p> <p>①葉 ②茎 ③根っこ</p> <p>答え: ①の葉</p>

15 日 (木)	<p>さけぱっぱ ぶたにくとえのきたけのしぐれに ごはん The healthy!</p>	<p>ごはん The healthy! (ザ ヘルシー) ぶたにくとえのきたけのしぐれに さけぱっぱ 牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>今日の味噌汁「The healthy」は、栄小学校6年生が考えてくれたメニューです。家庭科で学んだ五大栄養素をしっかりと取り入れて「健康的な」みそ汁、ということをメニュー名で表しました！おいしくいただきましょう☆</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
16 日 (金)	<p>かぼちゃもちのみたらしあんうどん ごもくうどん</p>	<p>ごもくうどん かぼちゃもちのみたらしあん 牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>かぼちゃもちの材料の「かぼちゃ」には、どんな栄養があるでしょうか？</p> <p>①かぜを予防する栄養 ②足を速くする栄養 ③じゃんけんが強くなる栄養</p> <p>答え：①のかぜを予防する栄養</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
19 日 (月)	<p>はくさいのごまあえ さばカレーに ごはん みそいもだんごじる</p>	<p>ごはん みそいもだんごじる さばカレーに はくさいのごまあえ 牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>冬においしい白菜のクイズです。新鮮な白菜を選ぶコツはどれでしょう？</p> <p>①葉が開いている ②ズシリと重い ③フワッと軽い</p> <p>答え：②のズシリと重い</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
20 日 (火)	<p>ラフラン☆パイン チキンカレーライス</p>	<p>チキンカレーライス ラフラン☆パイン 牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」で、学校給食の歴史などを知る一週間です。学校給食は山形県鶴岡市で始まりました。さて、それは今から何年前のことでしょう？</p> <p>①34年前 ②54年前 ③136年前</p> <p>答え：③136年前</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>

	<p>じゅくせい メーケインの シンプルポテサラ メンチカツ</p> <p>よこぎり ブランパン</p> <p>ベーコンと はくさいのスープ</p>	<p>よこぎりブランパン</p> <p>ベーコンとはくさいのスープ</p> <p>メンチカツ</p> <p>じゅくせいメーケインのシンプルポテサラ</p> <p>牛乳</p>
21 日 (水)	<p>★クイズ★</p> <p>「熟成メーケインのシンプルポテサラ」に使つ ているじゃが芋は、帯広、井上農場の芋を使つ ています。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味わって食べてみて くださいね♪</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
	<p>とりハムカツ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>みそちゃんこなべ</p>	<p>わかめごはん</p> <p>みそちゃんこなべ</p> <p>とりハムカツ</p> <p>牛乳</p>
22 日 (木)	<p>★クイズ★</p> <p>わかめには病気を予防したり、お腹の調子を整 える「食物繊維」や、骨を健康にする「カルシ ウム」などが豊富です。では日本人はどれくら い前からわかめを食べていたのでしょうか?</p> <p>①約100年前 ②約500年前 ③約8000年前</p> <p>答え: ③約8000年前</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
	<p>コールスロー サラダ</p> <p>ペンネ デミグラスソース</p>	<p>ペンネデミグラスソース</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p>
23 日 (金)	<p>★ひとこと★</p> <p>今月の食育目標は「冬を元気にのりきろう」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。寒い冬を元気にのりきりま しょう☆</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
	<p>ちやしの ナムル</p> <p>チャーハン</p> <p>つるんとおいしい やさいワンタンスープ</p>	<p>チャーハン</p> <p>つるんとおいしい やさいワンタンスープ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>牛乳</p>
26 日 (月)	<p>★クイズ★</p> <p>「つるんとおいしい野菜ワンタンスープ」は、 栄小学校6年生が考へてくれたメニューです。 野菜がたっぷり入ったスープです♪五大栄養素 をしっかりと取り入れて、「みんなに食べてほ しいな~」という思いで考へました。おいしく いただきましょう☆</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>

	<p>キャベツのうめあえ にくじゃが ごはん なめこのみそしる</p>	<p>ごはん なめこのみそしる にくじゃが キャベツのうめあえ 牛乳</p>
27 日 (火)	<p>★クイズ★</p> <p>いまから136年前に、学校給食が始まった理由は 何でしょう？</p> <p>①食べ物が余ったから ②お弁当を持ってこられない子のため ③食事のマナーを学ぶため</p> <p>答え：②お弁当を持ってこられない子のため</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
28 日 (水)	<p>ごぼうのかぼちゃとレモンマヨサラダ きんときまめのカレーコロッケ ごくとうパン オビリースープ</p>	<p>ごくとうパン オビリースープ かぼちゃときんときまめのカレーコロッケ ごぼうのレモンマヨサラダ～シェフじたて～ 牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>「かぼちゃと金時豆のカレーコロッケ」は、十勝のかぼちゃと、金時豆です。また、「ごぼうのレモンマヨサラダ」は、帯広のごぼうをたっぷり使い、北海道ホテルのシェフから教えてもらったドレッシングで和えました。帯広、十勝のおいしさを味わって食べてくださいね☆</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
29 日 (木)	<p>ヤンニョムチキンどん わかめスープ みかんゼリー わかめスープ</p>	<p>ヤンニョムチキンどん わかめスープ みかんゼリー 牛乳</p>
	<p>★クイズ★</p> <p>ヤンニョムチキンとは、韓国料理で、コチュジャンを使った甘からいタレで味付けをしています。今日はご飯にのせてヤンニョムチキン丼にして、おいしく食べてくださいね♪</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>
30 日 (金)	<p>ふじさん ぱっちゃんゼリー パンパンジー サラダ ふじのみや やきそば</p>	<p>ふじのみや やきそば パンパンジーサラダ ふじさん ぱっちゃんゼリー 牛乳</p>
	<p>★ひとこと★</p> <p>帯広市と姉妹都市の静岡県の郷土料理の「富士宮焼きそば」と、静岡県にある日本一高い山、富士山の形をしたゼリーです。お皿に「プチン♪」すると、富士山の形になりますよ。楽しんで食べてください！</p>	<p>★今日の給食の感想★</p>