



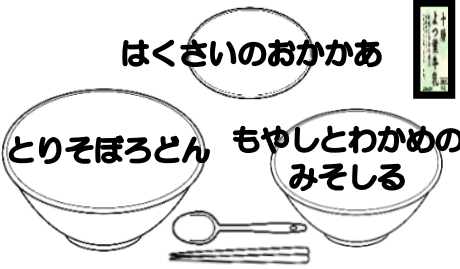

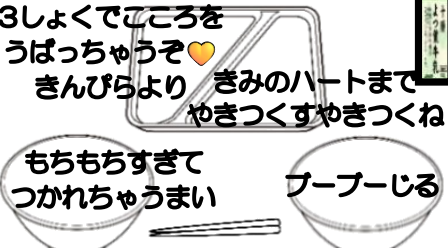
# いただきます



年 組



こ ん だ て	
2 日 (月)	
	ごはん
	とうふとはくさいの
	しゅうまい
	あつあげのこうみねぎいため
3 日 (火)	
	ごもくちらしずし
	おによけじる
	いわしのかばやき
	こくとうふくまめ
4 日 (水)	
	コッペパン
	おいしうれABCスープ
	コロコロチキンつばさをさずける
	キャベツのまめあえ

5 日 (木)	<p>はくさいのおかかあ</p>  <p>とりそぼろどん もやしとわかめのみそしる</p>	とりそぼろどん
		もやしとわかめのみそしる
		はくさいのおかかあえ
		牛乳
6 日 (金)	<p>ちくわとれんこんのあまからいため</p>  <p>うどん わかめうどん</p>	わかめうどん
		ちくわとれんこんのあまからいため
		牛乳
9 日 (月)	<p>3しょくでこころを うばっちゃうぞ♡ きんぴらより きみのハートまで やきつくすやきつくね</p>  <p>もちもちすぎて つかれちゃうまい ブーブーじる</p>	もちもちすぎてつかれちゃうまい
		ブーブーじる
		きみのハートまでやきつくすやきつくね
		3しょくでこころをうばっちゃうぞ♡きんぴらより ていばんの牛乳です
9 日 (月)	<p>★クイズ★</p> <p>「ブーブー汁」には、じゃが芋が入っていますが、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冷蔵庫 ③風通しの良い暗いところ</p> <p>答え：③風通しの良い暗いところ</p>	★きゅうしょくのかんそう★

10 日 (火)	<div> <div> <div>ダイコンくんと マリネちゃんの こいものがたり</div> <div>かぼちゃんと ひきにくんの あついせいしゅん</div> </div> <div> <div>てんしのめぐみ</div> <div>やさいとにくの だいよくじょう</div> </div> </div>	<div>てんしのめぐみ</div> <div>やさいとにくのだいよくじょう</div> <div>かぼちゃんとひきにくんのあついせいしゅん</div> <div>ダイコンくんとマリネちゃんのこいものがたり</div> <div>モ～やめられない牛乳</div>
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>だいこん しろ ぶぶん いちばん おお 大根の白い部分に一番多いビタミンはどれ でしょうか。</p> <p>①ビタミンB<sup>びーわん</sup>1 ②ビタミンA<sup>えー</sup> ③ビタミンC<sup>しー</sup></p> <p>こたえ：③ビタミンC<sup>しー</sup></p>	
12 日 (木)	<div> <div>はるさめの ツナいため</div> <div>ホッケ わふうフライ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>なめこの みそしる</div> </div>	<div>ごはん</div> <div>なめこのみそしる</div> <div>ホッケわふうフライ</div> <div>はるさめのツナいため</div> <div>牛乳</div>
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>ちいき しゅうい つく みそは地域ごとにさまざまな種類が作られ ています。大きくわけて「米<sup>こめ</sup>みそ」「豆<sup>まめ</sup>み そ」「麦<sup>むぎ</sup>みそ」の3種類ありますが、北海 道<sup>ほっかい</sup>で多く使われているみそは、次<sup>つぎ</sup>のうちど れでしょうか。</p> <p>①米<sup>こめ</sup>みそ ②豆<sup>まめ</sup>みそ ③麦<sup>むぎ</sup>みそ</p> <p>こたえ：①米<sup>こめ</sup>みそ</p>	
13 日 (金)	<div> <div>オニオンドレッシング サラダ</div> <div>かまあげスパゲティ ミートソース</div> </div>	<div>かまあげスパゲティミートソース</div> <div>オニオンドレッシングサラダ</div> <div>牛乳</div>
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>きょう 今日のサラダに、きゅうり<sup>きゅうり</sup>を使っています が、きゅうりには、なぜトゲトゲがあるの でしょうか。</p> <p>①食<sup>た</sup>べられたくないから ②雨<sup>あめ</sup>の水<sup>みず</sup>がたまりやすいから ③虫<sup>むし</sup>が登<sup>のぼ</sup>りやすいから</p> <p>こたえ：①食<sup>た</sup>べられたくないから</p>	

16 日 (月)	<div> <div>キャベツのうめあえ</div> <div> <div>ぶたすきやきどん</div> <div>とうふのみそしる</div> </div> </div>	ぶたすきやきどん
		とうふのみそしる
		キャベツのうめあえ
		牛乳
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>「<sup>ぶた</sup>すき<sup>や</sup>き<sup>どん</sup>」にはしらたき<sup>はい</sup>が入っていますが、しらたきは、ある「いも」から作られています。その「いも」は次<sup>つぎ</sup>のうちどれでしょうか。</p> <p>①さつまいも ②こんにゃくいも ③じゃがいも</p> <p>答え：②こんにゃくいも</p>	
17 日 (火)	<div> <div>わふう だいこんサラダ さばトマトに</div> <div> <div>ごは</div> <div>たまねぎのみそしる</div> </div> </div>	ごはん
		たまねぎのみそしる
		さばトマトに
		わふうだいこんサラダ
		牛乳
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>今日の「さばのトマト<sup>に</sup>煮」のトマトにはうま味<sup>み</sup>を感じる成分<sup>かん</sup>がたくさん<sup>ふく</sup>含まれています。トマトと同じ成分<sup>せいぶん</sup>を含む食べ物<sup>もの</sup>はどれでしょう？</p> <p>①セロリ ②りんご ③<sup>こんぶ</sup>昆布</p> <p>答え：③昆布</p>	
18 日 (水)	<div> <div>コーンちくわ デ・ザート サラダ あいのハンバーグ</div> <div> <div>ちやいろいつぶが ひをふくぜ！ チョコチップパン</div> <div>ミンナタベヨーネ ミネストローネ</div> </div> </div>	ちやいろいつぶがひをふくぜ！チョコチップパン
		ミンナタベヨーネミネストローネ
		あいのハンバーグ
		コーンちくわサラダ
		デ・ザート
		牛乳
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>今日はチョコチップパンのチョコレートはある豆<sup>まめ</sup>から作られています。何<sup>なん</sup>という豆<sup>まめ</sup>から作られるでしょう？</p> <p>①ココア ②カカオ ③オカカ</p> <p>答え：②カカオ</p>	

19 日 (木)		いつものごはん
		はくさいのみそしる
		ぶたにくとえのきのプール
		きゅうりこんぶキャベツ
		牛乳
20 日 (金)		しおラーメン
		はるまき
		牛乳
		★クイズ★
		★きゅうしょくのかんそう★
24 日 (火)		ごはん
		わかめスープ
		すぶた
		ちゅうかサラダ
		牛乳
24 日 (火)		★クイズ★
		★きゅうしょくのかんそう★
		すぶたは、あげた豚肉と野菜を炒め、甘酢あんをからめた料理ですが、酢豚はどこの国の料理でしょうか？
		①韓国 ②インド ③中国
		答え：③中国

25 日 (水)	<div>ちちゅうかいのかぜをかんじるサラダ</div> <div>とりところも</div> <div>たまねぎくんスープ</div> <div>ブランパン</div>	<div>ブランパン</div> <div>たまねぎくんスープ</div> <div>とりところも</div> <div>ちちゅうかいのかぜをかんじるサラダ</div> <div>牛乳</div>
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>給食のスープは、たくさんの量を作るため、とっても大きな鍋で作りますが、一つの鍋で何人分のスープが作れるでしょう？</p> <p>①約100人分    ②約500人分 ③約1000人分</p> <p>答え：③約1000人分</p>	
26 日 (木)	<div>フルーツカクテル</div> <div>ポークカレーライス</div>	<div>ポークカレーライス</div> <div>フルーツカクテル</div> <div>牛乳</div>
	★ひとこと★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>今日の「カレーライス」のじゃが芋には、体のエネルギーになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンCも多く含む食材です。しっかり食べて元気な体を保ちましょう。</p>	
27 日 (金)	<div>コールスローサラダ</div> <div>ペンネデミグラスソース</div>	<div>ペンネデミグラスソース</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>牛乳</div>
	★クイズ★	★きゅうしょくのかんそう★
	<p>給食の牛乳は、十勝の牛からしぼられた新鮮でおいしい牛乳ですが、牛乳から作られているものはどれでしょう？</p> <p>①バター    ②マーガリン ③マヨネーズ</p> <p>答え：①バター</p>	