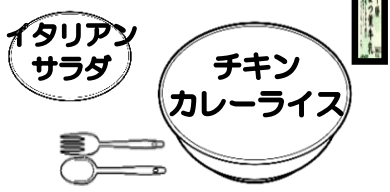
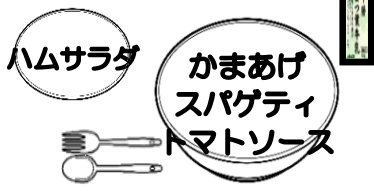


## いただきます



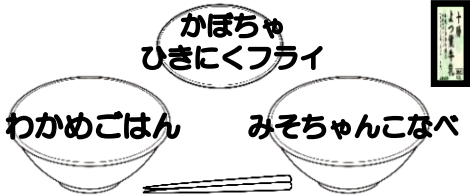
|               |                                                                                     | 献立名               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2<br>日<br>(月) |                                                                                     | ごはん               |
|               |                                                                                     | みそいもだんごじる         |
|               |                                                                                     | さばカレーに            |
|               |                                                                                     | はくさいのにびたし         |
|               |                                                                                     | 牛乳                |
|               | ★ひとこと★                                                                              | ★今日の給食のかんそう★      |
|               | <p>「芋団子」は、北海道の郷土料理の一つで、北海道では昔からじゃが芋作りが盛んで、全国で一番多く生産しています。おいしくいただきます！</p>            |                   |
| 3<br>日<br>(火) |                                                                                     | ぶたすきやきどん          |
|               |                                                                                     | とうふのみそしる          |
|               |                                                                                     | オレンジゼリー           |
|               |                                                                                     | 牛乳                |
|               |                                                                                     |                   |
|               | ★ひとこと★                                                                              | ★今日の給食のかんそう★      |
|               | <p>豚肉には、夏バテ予防に効果的な疲れをとってくれるビタミンが含まれているので、「豚すき焼き丼」をしっかりと食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！</p>      |                   |
| 4<br>日<br>(水) |                                                                                     | セルフやきそばパン         |
|               |                                                                                     | (パックマヨネーズ) ※乳卵不使用 |
|               |                                                                                     | とうふとはくさいのスープ      |
|               |                                                                                     | キャベツときゅうりのピリから    |
|               |                                                                                     | 牛乳                |
|               | ★ひとこと★                                                                              | ★今日の給食のかんそう★      |
|               | <p>背割りコッペパンに、ソース焼きそばをはさむと焼きそばパンができます。マヨネーズをどう使うかは、あなた次第！おいしい焼きそばパンを作って食べてくださいね。</p> |                   |

|                |                                                                                                                                       |                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 5<br>日<br>(木)  |                                                      | チキンカレーライス       |
|                |                                                                                                                                       | イタリアンサラダ        |
|                |                                                                                                                                       | 牛乳              |
|                | ★クイズ★                                                                                                                                 | ★今日の給食のかんそう★    |
|                | <p>今月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です。よく噛んで食べることは、だ液（つば）がたくさん出て消化がよくなります。ではひとくち何回くらいかむと良いでしょう？</p> <p>①100回      ②10回      ③30回</p> <p>答え：③30回</p> |                 |
| 6<br>日<br>(金)  |                                                      | かまあげスパゲティトマトソース |
|                |                                                                                                                                       | ハムサラダ           |
|                |                                                                                                                                       | 牛乳              |
|                | ★ひとこと★                                                                                                                                | ★今日の給食のかんそう★    |
|                | <p>給食センターでは、大きな釜で、トマト、にんにく、玉葱を炒めて煮込んで、丁寧にトマトソースを作っています。今日もおいしくできあがっています。たくさん食べてくださいね。</p>                                             |                 |
| 10<br>日<br>(火) |                                                    | チキンライス          |
|                |                                                                                                                                       | アルファベットスープ      |
|                |                                                                                                                                       | ごまドレサラダ         |
|                | ★クイズ★                                                                                                                                 | ★今日の給食のかんそう★    |
|                | <p>「ごま」には、「白ごま」と「黒ごま」がありますが、白ごまの花は何色でしょうか？</p> <p>①ピンク      ②白      ③黄色</p> <p>答え：②白</p>                                              |                 |
| 11<br>日<br>(水) |                                                    | バターパン           |
|                |                                                                                                                                       | こんさいのコンソメスープ    |
|                |                                                                                                                                       | コロコロチキンのバジルふうみ  |
|                | ★クイズ★                                                                                                                                 | ★今日の給食のかんそう★    |
|                | <p>「根菜のコンソメスープ」には色々な根菜を使っています。根菜とは土の中に実る野菜ですが、次のうち、根菜ではない野菜はどれでしょう？</p> <p>①大根      ②玉葱      ③白菜</p> <p>答え：③白菜</p>                    |                 |

|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12<br>日<br>(木) | <div> <div> <div>さんしょく<br/>きんぴら</div> <div>あんかけ<br/>とうふハンバーグ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>はくさいの<br/>みそしる</div> </div> </div> | ごはん                                                                                            |
|                |                                                                                                                                        | はくさいのみそしる                                                                                      |
|                |                                                                                                                                        | あんかけとうふハンバーグ                                                                                   |
|                |                                                                                                                                        | さんしょくきんぴら                                                                                      |
|                |                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                             |
| 13<br>日<br>(金) | <div> <div>しおバターポテト</div> <div>とりごぼう<br/>うどん</div> </div>                                                                              | ★クイズ★                                                                                          |
|                |                                                                                                                                        | ★今日の給食のかんそう★                                                                                   |
|                |                                                                                                                                        | 今日は「あんかけ豆腐ハンバーグ」なので、豆腐のクイズです。次のうち、豆腐からできていないものは、どれでしょう？<br>①厚揚げ ②茶碗蒸し ③油揚げ<br>答え：②茶碗蒸し（卵で作ります） |
|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |
| 16<br>日<br>(月) | <div> <div>さけばっば</div> <div>ぶたにくと<br/>えのきたけの<br/>しぐれに</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>なめこのみそし</div> </div>                      | とりごぼううどん                                                                                       |
|                |                                                                                                                                        | しおバターポテト                                                                                       |
|                |                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                             |
|                |                                                                                                                                        | ★今日のかんそう★                                                                                      |
|                |                                                                                                                                        | 今日は新メニュー「塩バターポテト」です。ポテトをこんがり油で揚げて、塩とバターで味付けました。とてもおいしいのでたくさん食べてください！                           |
| 17<br>日<br>(火) | <div> <div>キャベツとだいこんの<br/>ちゅうかサラダ</div> <div>ぶたにくの<br/>ちゅうかいため</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>しお<br/>ワンタンスープ</div> </div>      | ごはん                                                                                            |
|                |                                                                                                                                        | なめこのみそしる                                                                                       |
|                |                                                                                                                                        | ぶたにくとえのきたけのしぐれに                                                                                |
|                |                                                                                                                                        | さけばっば                                                                                          |
|                |                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                             |
| 17<br>日<br>(火) | <div> <div>キャベツとだいこんの<br/>ちゅうかサラダ</div> <div>ぶたにくの<br/>ちゅうかいため</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>しお<br/>ワンタンスープ</div> </div>      | ★クイズ★                                                                                          |
|                |                                                                                                                                        | ★今日の給食のかんそう★                                                                                   |
|                |                                                                                                                                        | 今日の給食には、なめこ、えのきが入っています。では、本当にある、きのこはどれでしょう？<br>①ゴハンタケ ②タマゴタケ ③ヤサイタケ<br>答え：②タマゴタケ               |
|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |
| 17<br>日<br>(火) | <div> <div>キャベツとだいこんの<br/>ちゅうかサラダ</div> <div>ぶたにくの<br/>ちゅうかいため</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>しお<br/>ワンタンスープ</div> </div>      | ごはん                                                                                            |
|                |                                                                                                                                        | しおワンタンスープ                                                                                      |
|                |                                                                                                                                        | ぶたにくのちゅうかいため                                                                                   |
|                |                                                                                                                                        | キャベツとだいこんのちゅうかサラダ                                                                              |
|                |                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                             |
| 17<br>日<br>(火) | <div> <div>キャベツとだいこんの<br/>ちゅうかサラダ</div> <div>ぶたにくの<br/>ちゅうかいため</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>しお<br/>ワンタンスープ</div> </div>      | ★クイズ★                                                                                          |
|                |                                                                                                                                        | ★今日の給食のかんそう★                                                                                   |
|                |                                                                                                                                        | 塩ワンタンスープには「もやし」が入っていますが、「もやし」は、あるものから出た芽ですが、何からでた芽でしょうか？<br>①米 ②芋 ③豆<br>答え：③豆                  |
|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |
|                |                                                                                                                                        |                                                                                                |

|                |                                                                                                                                                            |           |                |                 |                  |    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-----------------|------------------|----|
| 18<br>日<br>(水) | <div><div><div>はさんでおいしい<br/>キャベツサラダ</div><div>はさんでおいしい<br/>かにグラコロ</div></div><div><div>よこぎり<br/>ブランパン</div><div>じゅくせい<br/>メイクインの<br/>ポトフ</div></div></div> | よこぎりブランパン | じゅくせいメイクインのポトフ | はさんでおいしい かにグラコロ | はさんでおいしい キャベツサラダ | 牛乳 |
|                | ★ひとこと★                                                                                                                                                     |           | ★今日の給食のかんそう★   |                 |                  |    |
|                | きょう<br>今日のポトフには、じゅくせい<br>熟成メイクインが入っていま<br>す。じゅくせい<br>熟成メイクインは帯広の井上農場で作ってい<br>る、とても甘いじゃが芋です。じゃが芋の甘みを味<br>わって食べましょう。                                         |           |                |                 |                  |    |
|                |                                                                                                                                                            |           |                |                 |                  |    |
| 19<br>日<br>(木) | <div><div><div>もやしの</div><div>ぶたにくの<br/>しょうがやき</div></div><div><div>ごはん</div><div>だいこんの<br/>みそしる</div></div></div>                                         | ごはん       | だいこんのみそしる      | ぶたにくのしょうがやき     | もやしのごまあえ         | 牛乳 |
|                | ★クイズ★                                                                                                                                                      |           | ★今日の給食のかんそう★   |                 |                  |    |
|                | きょう<br>今日のみそ汁に入っている、大根に多く含まれてい<br>る栄養は、次のうち、どれでしょうか。<br>①カルシウム    ②鉄分    ③ビタミンC<br>答え：③ビタミンC                                                               |           |                |                 |                  |    |
|                |                                                                                                                                                            |           |                |                 |                  |    |
| 20<br>日<br>(金) | <div><div><div>ラフラン☆パイン</div><div>ペンネ<br/>ミートソース</div></div><div><div></div><div></div></div></div>                                                        | ペンネミートソース | ラフラン☆パイン       | 牛乳              |                  |    |
|                | ★ひとこと★                                                                                                                                                     |           | ★今日の給食のかんそう★   |                 |                  |    |
|                | 「ラフラン☆パイン」はラ・フランスのゼ<br>リーとパイナップルを合わせています。ラ・<br>フランスとは洋梨です。味わって食べてみて<br>くださいね。                                                                              |           |                |                 |                  |    |
|                |                                                                                                                                                            |           |                |                 |                  |    |
| 23<br>日<br>(月) | <div><div><div>フルーツしらたま</div><div>ポーク<br/>カレーライス</div></div><div><div></div><div></div></div></div>                                                        | ポークカレーライス | フルーツしらたま       | 牛乳              |                  |    |
|                | ★クイズ★                                                                                                                                                      |           | ★今日の給食のかんそう★   |                 |                  |    |
|                | カレーが生まれた国は、どこでしょうか？<br>①アメリカ    ②インド    ③韓国<br>答え：②インド                                                                                                     |           |                |                 |                  |    |
|                |                                                                                                                                                            |           |                |                 |                  |    |

|                |                                                                                                                                                         |               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 24<br>日<br>(火) | <div>ちくわともやしのおかかあえ</div> <div>あまずだれにくだんご</div> <div>ごはん</div> <div>けんちんじる</div>                                                                         | ごはん           |
|                |                                                                                                                                                         | けんちんじる        |
|                |                                                                                                                                                         | あまずだれにくだんご    |
|                |                                                                                                                                                         | ちくわともやしのおかかあえ |
|                |                                                                                                                                                         | 牛乳            |
| 25<br>日<br>(水) | <div>★クイズ★</div> <div>「ちくわともやしのおかかあえ」に使っている「おかか」はある魚から作られています。「おかか」とは何の魚でしょう？</div> <div>①いわし      ②かつお      ③さんま</div> <div>答え：②かつお</div>              | ★今日の給食のかんそう★  |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
| 26<br>日<br>(木) | <div>コールスローサラダ</div> <div>やわらかトマトチキン</div> <div>コッペパン</div> <div>コーンスープ</div>                                                                           | コッペパン         |
|                |                                                                                                                                                         | コーンスープ        |
|                |                                                                                                                                                         | やわらかトマトチキン    |
|                |                                                                                                                                                         | コールスローサラダ     |
|                |                                                                                                                                                         | 牛乳            |
| 27<br>日<br>(金) | <div>★クイズ★</div> <div>「コールスローサラダ」のコールスローとはどんな意味でしょう？</div> <div>①細かく切ったキャベツ</div> <div>②キャベツまるごと</div> <div>③大きく切ったキャベツ</div> <div>答え：①細かく切ったキャベツ</div> | ★今日の給食のかんそう★  |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
| 28<br>日<br>(金) | <div>きりぼしだいこんのもの</div> <div>たらあおのりフライ</div> <div>ごはん</div> <div>もやしとわかめのみそしる</div>                                                                      | ごはん           |
|                |                                                                                                                                                         | もやしとわかめのみそしる  |
|                |                                                                                                                                                         | たらあおのりフライ     |
|                |                                                                                                                                                         | きりぼしだいこんのもの   |
|                |                                                                                                                                                         | 牛乳            |
| 29<br>日<br>(土) | <div>★クイズ★</div> <div>切干大根は大根を細く切って干したものです。切干大根の日本一の産地はどこでしょう？</div> <div>①北海道      ②秋田県      ③宮崎県</div> <div>答え：③宮崎県</div>                             | ★今日の給食のかんそう★  |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
| 30<br>日<br>(日) | <div>はるまき</div> <div>のうこうたんたんめん</div> <div>ラーメン</div>                                                                                                   | のうこうたんたんめん    |
|                |                                                                                                                                                         | はるまき          |
|                |                                                                                                                                                         | 牛乳            |
|                |                                                                                                                                                         | ★今日の給食のかんそう★  |
|                |                                                                                                                                                         |               |
| 31<br>日<br>(月) | <div>★ひとこと★</div> <div>「担々麺」とは中国の人気料理です。ひき肉のうま味と、ごまの香りがおいしい、ちょっとピリ辛なラーメンです。味わって食べてください。</div>                                                           | ★今日の給食のかんそう★  |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |
|                |                                                                                                                                                         |               |

|                |                                                                                                                |              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 30<br>日<br>(月) |                                | わかめごはん       |
|                |                                                                                                                | みそちゃんこなべ     |
|                |                                                                                                                | かぼちゃひきにくフライ  |
|                |                                                                                                                | 牛乳           |
|                | ★クイズ★                                                                                                          | ★今日の給食のかんそう★ |
|                | <p>かぼちゃには、ある栄養が豊富に含まれていますが、その栄養は次のうちどれでしょう？ ヒントは、目にいい栄養です。</p> <p>①脂質    ②ビタミンA    ③たんぱく質</p> <p>答え：②ビタミンA</p> |              |