

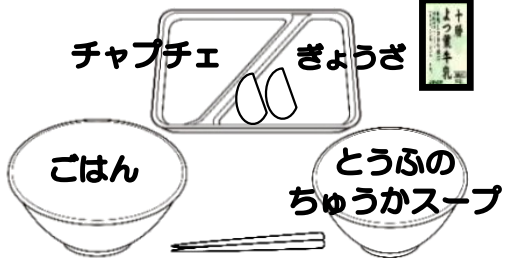
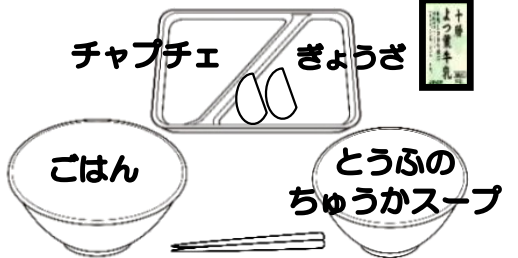
年 組

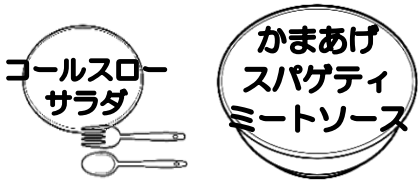
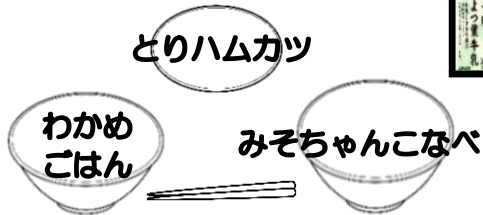
いただきます

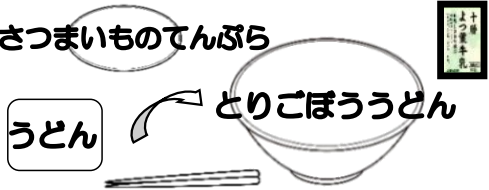
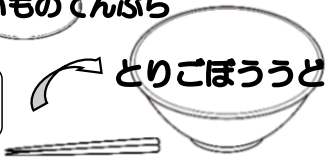
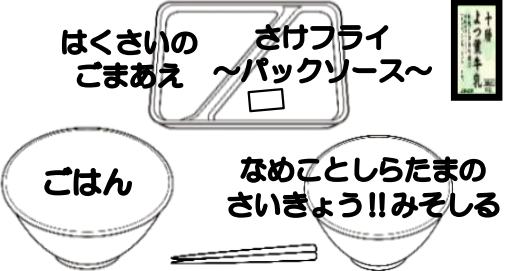
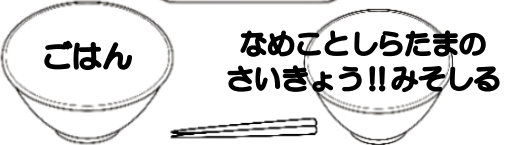
10月

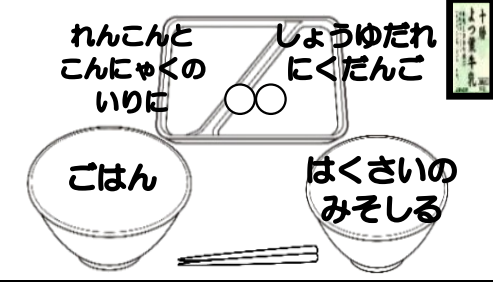
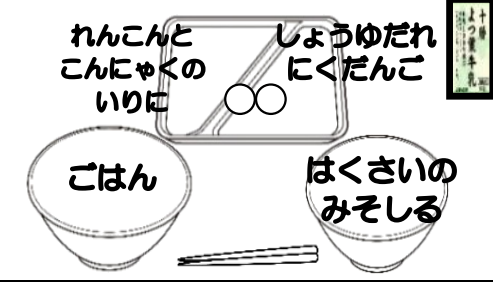


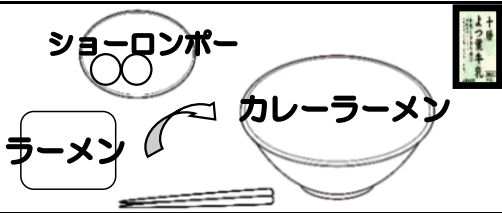
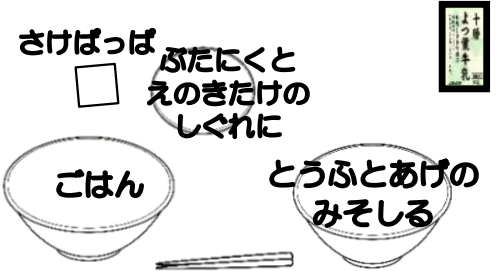
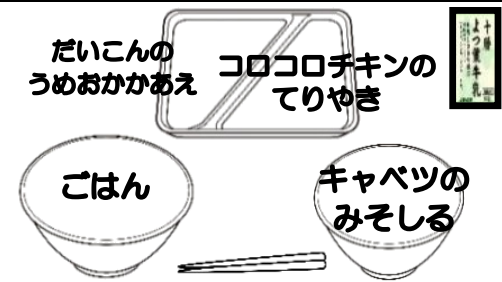
こ ん だ て	
1 日 (木)	きゅうり こんぶ さばのみそに ごはん ごまみそしる
	ごはん ごまみそしる
	きゅうりこんぶ 牛乳
	★クイズ★
	★きょうの きゅうしょくの かんそう★ きょう 今日は「ごまみそしる」なので、ごまのクイズです。ごまは「白ごま」と「黒ごま」がありますが、白ごまは何色の花が咲くでしょう？ ①白 ②黒 ③赤 答え：①白の花が咲く
2 日 (金)	かぼちゃもちの みたらしあん もやし くろしょうゆ ラーメン ラーメン
	もやし くろしょうゆ ラーメン 牛乳
	★クイズ★
	★きょうの きゅうしょくの かんそう★ いま しゅん 今が旬のかぼちゃには、どんな栄養が多く含まれているでしょうか。 ①カロテン ②テンカロ ③カロテノール 答え：①カロテン
	★クイズ★
	★きょうの きゅうしょくの かんそう★ しょうが やき 生姜焼きを作るとき、お肉をしょうがのたれにつけておくのは、なぜでしょうか。 ①お肉がかたくなって歯ごたえがでる ②お肉がやわらかくなる 答え：②お肉がやわらかくなる
5 日 (月)	はくさいの おひたし ぶたにくの しょうがやき ごはん とりだんごの しょうゆじる
	ごはん とりだんごの しょうゆじる
	はくさいのおひたし 牛乳
	★クイズ★
	★きょうの きゅうしょくの かんそう★ しょうが やき 生姜焼きを作るとき、お肉をしょうがのたれにつけておくのは、なぜでしょうか。 ①お肉がかたくなって歯ごたえがでる ②お肉がやわらかくなる 答え：②お肉がやわらかくなる

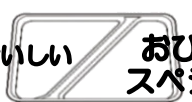
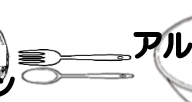
6 日 (火)	 スタミナどん さきさきチーズ わかめともやしのみそしる	スタミナどん
		わかめともやしのみそしる
		さきさきチーズ
		牛乳
7 日 (水)	 コーンサラダ くりのコロッケ コップパン チキンクリームシチュー	★クイズ★
		「さきさきチーズ」が作られている雪印工場は、十勝管内のどこの町にあるでしょうか。
		①音更町 ②大樹町 ③士幌町
		答え：②大樹町にあるよ
8 日 (木)	 チャプチェ ぎょうざ ごはん とうふのちゅうかスープ	★クイズ★
		「さきさきチーズ」が作られている雪印工場は、十勝管内のどこの町にあるでしょうか。
		①中国 ②イタリア ③韓国
		答え：③韓国
6 日 (火)	 スタミナどん さきさきチーズ わかめともやしのみそしる	★きょうの きゅうしょくの かんそう★
7 日 (水)	 コーンサラダ くりのコロッケ コップパン チキンクリームシチュー	★きょうの きゅうしょくの かんそう★
8 日 (木)	 チャプチェ ぎょうざ ごはん とうふのちゅうかスープ	★きょうの きゅうしょくの かんそう★

9 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
13 日 (火)		★きょうの きゅうしょくの かんそう★
		★クイズ★
		イタリア語で「 ^こ 歯 ^ほ ごたえがある」という意味のスパゲティの ^ゆ 茹 ^か で ^か 加 ^げ 減 ^ん をいう言葉がありますが次のうちどれでしょう？ ①アルデンテ ②アルパカ ③アルバイト 答え：①アルデンテ
14 日 (水)		★きょうの きゅうしょくの かんそう★
		★クイズ★
		今日は「とりハムカツ」がでますが、「カツ」とは、何を短くした言葉でしょう？ ①カツカツ ②カツレツ ③カツオ 答え：②カツレツ
14 日 (水)		★きょうの きゅうしょくの かんそう★
		★クイズ★
		新しい味の「きなこあげパン」は、コッペパンを油で揚げ、きなこ砂糖をまぶしています。新しい味のあげパン、おいしく食べてくださいね。

15 日 (木)		☆トカフチの恵み～おびひろふるさと給食～☆	
		かわにしカレーライス	
		フルーツカクテル	
		牛乳	
16 日 (金)		★ひとこと★	
		今日は「おびひろふるさと給食」の、川西カレーです。川西地区で収穫されたじゃが芋と玉ねぎ、人参、豊西牛をたっぷり使っています。十勝の恵に感謝をしていただきますしょう！	
		★きょうの きゅうしょくの かんそう★	
			
19 日 (月)		★ひとこと★	
		今日の味噌汁は、栄小学校 6年2組でグランプリをとった味噌汁です！ありそうでなかった、みそと白玉を組み合わせた味噌汁を楽しんでくださいね。	
		★きょうの きゅうしょくの かんそう★	
			

20 日 (火)		チャーハン
		えいようたくさん! あいじょうたっぷり! ちゅうかスープ
		ちゅうかサラダ
		牛乳
21 日 (水)		こくとうパン
		こんさいのコンソメスープ
		ハンバーグデミグラスソース
		マカロニサラダ
22 日 (木)		ごはん
		はくさいのみそしる
		しょうゆだれにくだんご
		れんこんとこんにゃくのいりに
20 日 (火)		チャーハン
		えいようたくさん! あいじょうたっぷり! ちゅうかスープ
		ちゅうかサラダ
		牛乳
21 日 (水)		こくとうパン
		こんさいのコンソメスープ
		ハンバーグデミグラスソース
		マカロニサラダ
22 日 (木)		ごはん
		はくさいのみそしる
		しょうゆだれにくだんご
		れんこんとこんにゃくのいりに

23 日 (金)		カレーラーメン
		ショーロンポー
		牛乳
26 日 (月)		ごはん
		とうふとあげのみそしる
		ぶたにくとえのきたけのしぐれに
27 日 (火)		ごはん
		キャベツのみそしる
		コロコロチキンのてりやき
23 日 (金)	★ひとこと★ 今日は新メニュー「カレーラーメン」です！カレーラーメンは、むろらんし室蘭市のご当地ラーメンとして人気です。カレーとラーメンの濃厚でスパイシーな味わいをお楽しみに☆	★きょうの きゅうしょくの かんそう★
26 日 (月)	★クイズ★ さけ たまご つぎ 鮭の卵は次のうちどれでしょう？ ①たらこ ②かずのこ ③いくら こたえ：③いくら	★きょうの きゅうしょくの かんそう★
27 日 (火)	★ひとこと★ 今日の「だいこんのうめおかかあえ」は、「キャベツのうめあえ」と同じうめを使っています。よく味わって食べてくださいね。	★きょうの きゅうしょくの かんそう★

28 日 (水)	 はさんでおいしい おびひろ スペシャル  よこぎり ブランパン  アルファベット スープ	よこぎりブランパン
		アルファベットスープ
		おびひろスペシャルしおメンチカツ
		はさんでおいしいキャベツサラダ
		牛乳
29 日 (木)	 ヤンニョム チキンどん  ハロウィンゼリー  わかめスープ	ヤンニョムチキンどん
		わかめスープ
		ハロウィンゼリー
		牛乳
		★きょうの きゅうしょくの かんそう★
30 日 (金)	 ごまドレッシング サラダ  ペンネ デミグラスソース	ペンネデミグラスソース
		ごまドレッシングサラダ
		牛乳
		★きょうの きゅうしょくの かんそう★