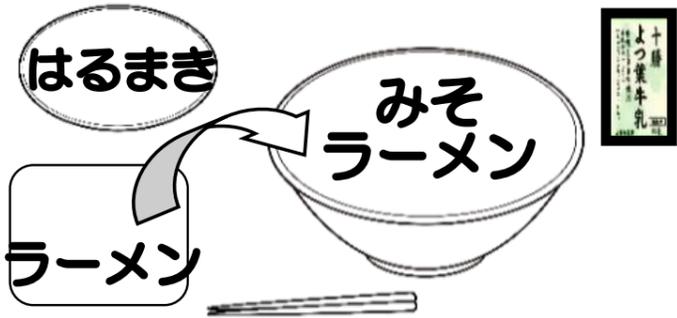


# いただきます



日付	こんだて名	
1日 (火)		ごはん こんさいけんちんじる さばのみそに しらあえ 牛乳
	<p>ひとこと!</p> <p>6月の食育目標は「いろいろなものを食べよう」です。好き嫌いせず、いろいろなものを食べることで、栄養バランスがよくなります。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。</p>	ごちそうさま♪
2日 (水)		バターパン あさりのチャウダー やさいコロッケ コールスローサラダ 牛乳
	<p>☆クイズ☆</p> <p>あさりのチャウダーはどのの国で生まれた料理でしょう？</p> <p>①フランス ②アメリカ ③日本</p>	ごちそうさま♪
3日 (木)		カレーライス フルーツカクテル 牛乳
	<p>☆クイズ☆</p> <p>カレーといえばインドですね。カレーにも使われているカレー粉を世界で一番使っているのはインドですが、では、世界第2位はどこの国でしょう？ ①タイ ②アメリカ ③日本</p>	ごちそうさま♪

4日 (金)		みそラーメン
	<p>ひとつこと!</p> <p>6月4日は虫歯予防デーです。よくかむと、だ 液がたくさん出るので虫歯予防にもつながりま す。よくかんで食べましょう。</p>	<p>はるまき</p> <p>牛乳</p> <p>ごちそうさま♪</p>



クイズのこたえ

ふつか  
2日②アメリカ

みっか  
3日③日本

# いただきます



日付	こんだて名	
7日 (月)	<p>ちゅうかふう かいそうサラダ ぎょうざ ごはん やさいの ちゅうかスープ</p>	ごはん やさいのちゅうかスープ ぎょうざ ちゅうかふうかいそうサラダ 牛乳 ごちそうさま♪
8日 (火)	<p>さんしょく きんぴら ほっけ しおやき ゆかり ごはん はくさいの みそしる</p>	ゆかりごはん はくさいのみそしる ほっけしおやき さんしょくきんぴら 牛乳 ごちそうさま♪
9日 (水)	<p>かみかみやさいの アーモンドサラダ コロコロチキンの バジルふうみ コッペパン ミネストローネ</p>	コッペパン ミネストローネ コロコロチキンのバジルふうみ かみかみやさいのアーモンドサラダ 牛乳 ごちそうさま♪

ひとこと！  
 6月4日～10日までは「**歯と口の衛生週間**」  
 で、**歯**や**口**の**健康**を考える1週間です。丈夫な  
 歯を作るためには**栄養**も大切**です**。よく**か**  
 で、しっかり**食**べま**し**ょう。

☆クイズ☆  
 ほっけを漢字で書くと、魚へんに何という漢字  
 を書くでしょう？  
 ①花 ②草 ③木

☆クイズ☆  
 今日はかみかみメニューとして、かみかみ野菜  
 のアーモンドサラダを出します。では、ひと口  
 で何回かんで食べるとよいでしょう？  
 ①5回 ②10回 ③30回

10 日 (木)		ごはん
		とうふとしめじのすまし汁
		にくみそおでん
		きゅうりこんぶ
		牛乳
	☆クイズ☆	ごちそうさま♪
	<p>食器は正しく並べられていますか？正しい食器の並べ方はどちらでしょう？</p> <p>①右側にごはん、左側にすまし汁、奥におかず</p> <p>②右側にすまし汁、左側にごはん、奥におかず</p>	
11 日 (金)		あんかけやきそば
		だいこんナムル
		牛乳
		ごちそうさま♪
		☆クイズ☆
	<p>今日のアんかけ焼きそばには、具が何種類入っているでしょう？</p> <p>①4種類 ②6種類 ③8種類</p>	



### クイズのこたえ

ようか <sup>はな</sup>  
8日①花

ここのか <sup>かい</sup>  
9日③30回

とおか <sup>みきがわ</sup> <sup>じる</sup> <sup>ひだりがわ</sup>  
10日②右側にすまし汁、左側にごはん

11日③8種類 (豚肉、えび、いか、玉葱、  
白菜、もやし、きくらげ、人参)

# いただきます



日付	こんだて名	
14 日 (月)	<p>ちゅうか ドレッシング サラダ</p> <p>ユーリン</p> <p>しょうゆ ワンタン スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>ごはん</p> <p>しょうゆワンタンスープ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ちゅうかドレッシングサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ひとこと！</p> <p>ユーリンチーは、<sup>とり</sup>鶏のから揚げに、<sup>ながねぎ</sup>長葱を入れた<sup>しょうゆあじ</sup>醤油味の<sup>あま</sup>甘めのタレをかけた<sup>ちゅうごくやうり</sup>中国料理です。  <sup>ながねぎ</sup>長葱には、<sup>からだ</sup>体を温めて、<sup>ち</sup>血の<sup>なが</sup>流れをよくしてくれます。</p>
15 日 (火)	<p>キャベツの うめあえ</p> <p>オビリー あつやき</p> <p>とかちマッシュの たきこみごはん</p> <p>ながいものわふう オビリースープ</p>	<p>とかちマッシュのたきこみごはん</p> <p>ながいものわふうオビリースープ </p> <p>オビリーあつやきたまご</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ひとこと！</p> <p>6月のオビリースープは、<sup>とが</sup>十勝産の<sup>ながいも</sup>長芋を使った<sup>わふう</sup>和風スープです。<sup>ながいも</sup>すりおろした長芋が入っています。<sup>じもと</sup>地元の<sup>しょくざい</sup>食材を<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べてください ね。</p>
16 日 (水)	<p>ツナマヨ サラダ</p> <p>ハンバーグ ～てづくりソース～</p> <p>よこぎり ブラン</p> <p>アルファベット スープ</p>	<p>よこぎりブランバンズパン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>ハンバーグ～てづくりソース～</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ひとこと！</p> <p>☆クイズ☆</p> <p>ツナは「シーチキン」とも<sup>よ</sup>呼ばれますが、<sup>なに</sup>何から<sup>つく</sup>作られるでしょう？</p> <p>①<sup>とりにく</sup>鶏肉 ②<sup>さかな</sup>魚 ③<sup>だいず</sup>大豆</p>

17日 (木)		ごはん しょうがいらいぶたじる さけのてりやき きりぼしだいこんのもの 牛乳
	☆クイズ☆ 生の大根は時々辛いところがあるますね。では大根を乾燥させた切り干し大根にすると辛みはどうなるでしょう。①辛くなくなる ②さらに辛くなる ③甘くなる	ごちそうさま♪
18日 (金)		ごもくうどん しょうゆだれポテトもち 牛乳
	☆クイズ☆ うどんは小麦粉と水にあるものを加えて作ります。あるものとは次のうちどれでしょう？ ①塩 ②砂糖 ③豆腐	ごちそうさま♪



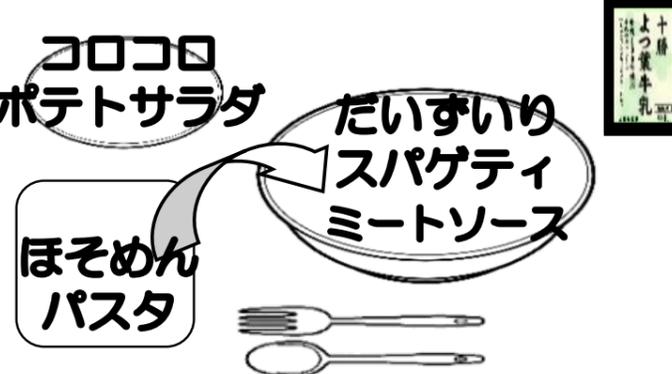
クイズのこたえ

- 16日②魚  
 17日③甘くなる  
 18日①塩

# いただきます



日付	こんだて名	
21 日 (月)		ごはん
		やさいのちゅうかスープ
		ぎょうざ
		ちゅうかふうかいそうサラダ
		牛乳
☆クイズ☆	ごちそうさま♪	
<p>野菜の中華スープに入っている緑色の野菜は、次のうちどれでしょう？</p> <p>①小松菜 ②キャベツ ③チンゲン菜</p>		
22 日 (火)		ごはん
		みそしる
		にくじゃが
		ごまあえ
		牛乳
☆クイズ☆	ごちそうさま♪	
<p>ごまには、骨や歯を丈夫にする栄養が含まれていますが、この栄養が体に入りやすいごまはどちらでしょう？</p> <p>①粒のままの「いりごま」 ②すりつぶした「すりごま」</p>		
23 日 (水)		あずきパン
		コーンスープ
		えだまめコロッケ
		キャベツとウインナーのソテー
		牛乳
ひとこと！	ごちそうさま♪	
<p>小豆には、おなかの中をきれいにしてくれる「食物繊維」がたくさんはっています。ほんのり甘い小豆パンもしっかり食べましょう。</p>		

24 日 (木)		カラフルぶたどん
		いもだんごじる
		わふうだいこんサラダ
		牛乳
	<p>ひとつこと！</p> <p>郷土料理とは、昔からその土地で食べられている料理のことです。いも団子は北海道の郷土料理です。もちもちのいも団子を味わって食べてくださいね。</p>	ごちそうさま♪
25 日 (金)		だいずいりスパゲティミートソース
		ココロポテトサラダ
		牛乳
		ごちそうさま♪
	<p>☆クイズ☆</p> <p>ミートソースに欠かせないトマトケチャップを 発明した国はどこでしょう？</p> <p>①アメリカ ②イタリア ③日本</p>	



クイズのこたえ

21日③チンゲン菜

22日②すりつぶした「すりごま」

25日①アメリカ

# いただきます



日付	こんだて名	
28日 (月)	<p>さくらんぼゼリー ちゅうかちらし わかめスープ</p>	ちゅうかちらし わかめスープ さくらんぼゼリー 牛乳
	<p>☆クイズ☆</p> <p>ちゅうか 中華ちらしはどこのまちのご当地グルメでしょう？</p> <p>①札幌 ②函館 ③帯広</p>	ごちそうさま♪
29日 (火)	<p>ごまじゃこサラダ ココロチキンのおろしに ごはん さつまいもとあつあげのみそし</p>	ごはん さつまいもとあつあげのみそし コロコロチキンのおろしに ごまじゃこサラダ 牛乳
	<p>ひとこと！</p> <p>しらすは丸ごと1匹食べられるので、骨や歯を強くするカルシウムという栄養がたくさん入っています。しらす1匹1匹も大切な命です。無駄にしないよう残さず食べましょう。</p>	ごちそうさま♪
30日 (水)	<p>ソース まめまめサラダ しろみさかなフライ ミルクパン オニオンスープ</p>	ミルクパン オニオンスープ しろみさかなフライ～ソース～ まめまめサラダ 牛乳
	<p>☆クイズ☆</p> <p>今日の白身魚フライの魚は「ホキ」です。ホキはどこに住んでいる魚でしょう？</p> <p>①海 ②川 ③湖</p>	ごちそうさま♪



クイズのこたえ

28日③にち おひひろ帯広

30日①にち うみ海