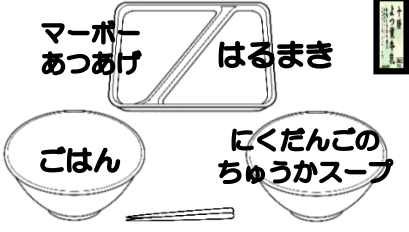

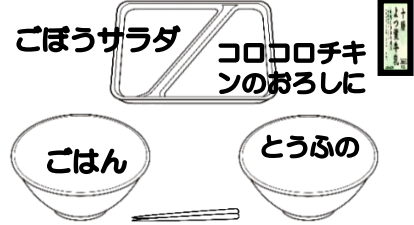
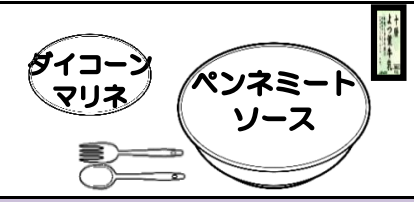

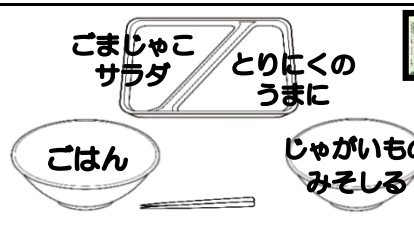


いただきます

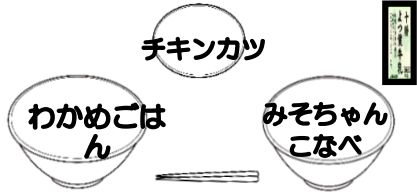
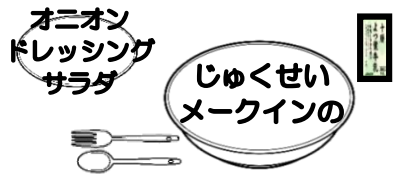


		こんだて	
1 日 (月)	<p>ちくわとれんこんのあまからいため</p> <p>しょうゆだれにくだんご</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>ごはん</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>しょうゆだれにくだんご</p> <p>ちくわとれんこんのあまからいため</p> <p>牛乳</p>	
	<p>★クイズ★</p> <p>人参にふくまれる「カロテン」という栄養は、体のどの部分を元気にしてくれるでしょう？</p> <p>①筋肉 ②かみの毛 ③目や皮膚</p> <p>答え：③目や皮膚</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>	
2 日 (火)	<p>キャベツの</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>にくじゃが</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>牛乳</p>	
	<p>★クイズ★</p> <p>「にくじゃが」に使われている肉は、何肉でしょうか？</p> <p>①豚肉 ②とり肉 ③鹿肉</p> <p>答え：①豚肉</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>	
3 日 (水)	<p>コールスローサラダ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>コッペパン</p> <p>コーンスープ</p>	<p>コッペパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p>	
	<p>★クイズ★</p> <p>今月の食育目標は「よく噛んで食べよう」ですが、ひとくち何回くらいかむと良いでしょう？</p> <p>①30回 ②5回 ③100回</p> <p>答え：①30回</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>	

4日(木)		ごはん にくだんごのちゅうかスープ はるまき マーボーあつあげ 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>「マーボーあつあげ」に入っている「厚揚げ」は、ある物を揚げて作られています。どの食べ物（たべもの）を揚げると厚揚げになるでしょう？</p> <p>①はんぺん ②豆腐 ③かまぼこ</p> <p>答え：②豆腐</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>
5日(金)		カレーうどん ごぼうのいりに 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>ごぼうが日本一とれるところはどこでしょう？</p> <p>①青森県 ②北海道 ③東京都</p> <p>答え：①青森県</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>
9日(火)		ごはん ぶたじる いわしのしょうがに わふうマカロニサラダ 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>今日は「いわしの生姜煮」ですが、いわしを食べると体のどこかが良くなります。それはどこでしょう？</p> <p>①心臓 ②頭 ③顔</p> <p>答え：②頭</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>
10日(水)		バターパン キャベツとベーコンのスープ コロッケ とりにくとまめのトマトに 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>「鶏肉と豆のトマト煮」には、何種類の豆（まめ）を使っているでしょう？</p> <p>①1種類 ②2種類 ③3種類</p> <p>答え：③3種類</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>

11日 (木)		ごはん とうふのみそしる コロコロチキンのおろしに ごぼうサラダ 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>「コロコロチキンのおろし煮」は鶏肉と大根おろしで作っていますが、大根おろしには、どんな効果があるでしょうか？</p> <p>①肉を甘くする ②肉をやわらかくする ③肉をかたくする</p> <p>答え：②肉をやわらかくする</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>
12日 (金)		ペンネミートソース ダイコンマリネ 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>大根は、白以外の色の大根もあります。本当にある大根の色は次のうちどれでしょう？</p> <p>①茶色 ②青色 ③むらさき色</p> <p>答え：②青色大根</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>
15日 (月)		スタミナどん はくさいのみそしる ひゅうがなつゼリー 牛乳
	<p>★ひとこと★</p> <p>「スタミナ丼」の豚肉には、体の疲れをとる栄養、ビタミンB1が多く含まれます。夏の初めは夏バテになりやすい時期です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう！</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>
16日 (火)		ごはん じゃがいものみそしる とりにくのうまに ごまじゃこサラダ 牛乳
	<p>★クイズ★</p> <p>「ごまじゃこサラダ」には、白ごまが入っていますが、白ごまに咲く花は、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>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p>

23 日 (火)		かきあげどん～どんたれ～
	<p>★クイズ★</p> <p>「きゅうりこんぶ」の きゅうりが一番とれて、一番おいしい季節は いつでしょうか？</p> <p>①春 ②夏 ③冬</p> <p>答え：②夏</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p> <p>ごもくじる</p> <p>きゅうりこんぶ</p> <p>牛乳</p>
24 日 (水)		コッペパン
	<p>★クイズ★</p> <p>給食のパンは 帯広産の小麦粉を使っていますが、何という小麦粉を使っているのでしょうか？</p> <p>①ゆめぴりか ②ななつほし</p> <p>③ゆめちから</p> <p>答え：③ゆめちから</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p> <p>チキンクリームシチュー</p> <p>ぶたにくのバーベキューソースいため</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>牛乳</p>
25 日 (木)		ごはん
	<p>★クイズ★</p> <p>切り干大根は、大根を細く切って 干したものです。切り干大根の日本一の産地はどこでしょう？</p> <p>①宮城県 ②秋田県 ③北海道</p> <p>答え：宮城県</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>牛乳</p>
26 日 (金)		わふうスープスパゲティ
	<p>★クイズ★</p> <p>和風スパゲティに、きのこが入っていますが、次の中で 本当にある きのこの名前はどれでしょう？</p> <p>①ゴハンタケ ②タマゴタケ</p> <p>③ヤサイタケ</p> <p>答え：タマゴタケ</p>	<p>★きょうのきゅうしょくのかんそう★</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>牛乳</p>

29 日 (月)	 <p>チキンカツ わかめごはん みそちゃんこなべ</p>	わかめごはん
		みそちゃんこなべ
		チキンカツ
		牛乳
	★ひとこと★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
	<p>今日は「みそちゃんこ鍋」です。「ちゃんこ」とは、お相撲さんが食べる食事のことで、栄養たっぷりです。しっかり食べて午後からも頑張りましょう！</p>	
30 日 (火)	 <p>オニオン ドレッシング サラダ じゅくせい メイクインの</p>	じゅくせいメイクインのカレーライス
		オニオンドレッシングサラダ
		牛乳
		★ひとこと★
	<p>今日のカレーには、井上農場の熟成メイクイン（じゃが芋）を使っています。とても甘くて美味しいじゃが芋なので、味わって食べてください。</p>	