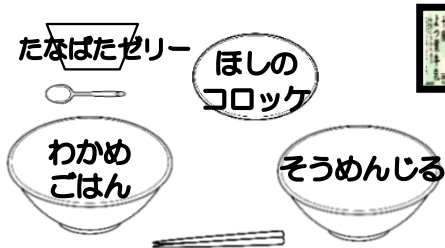
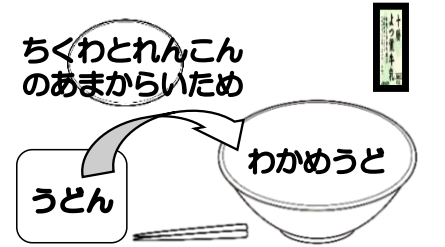
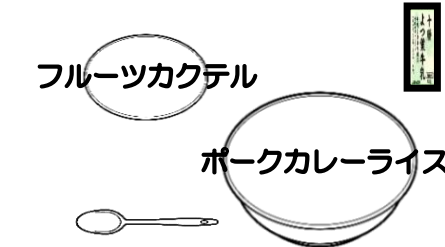


いただきます

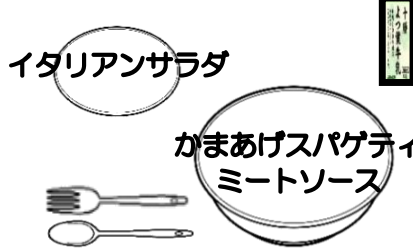
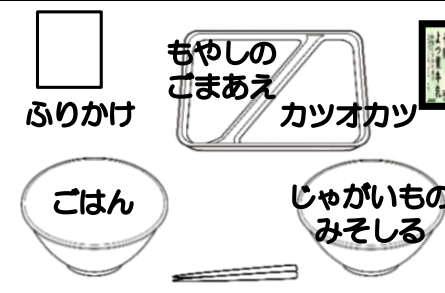
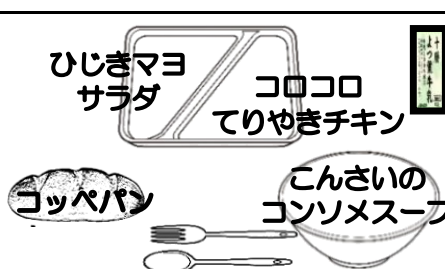


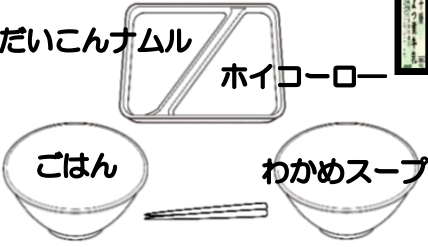
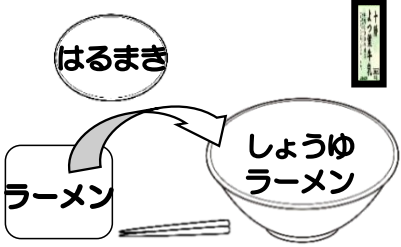
		献立名			
1 日 (水)		コッペパン	ポークシチュー		
		やわらかチキンカツ	コールスローサラダ		
		牛乳			
		★ひとこと★		★きょうのきゅうしょくのかんそう★	
		<p>今月の食育目標は「夏の食事について知ろう」です。熱中症予防には、1日3回の食事をきちんと食べ、特に朝ごはんをしっかりと食べて、学校にくるようにしましょう！</p>			
2 日 (木)		ごはん	もやしのちゅうかスープ		
		しゅうまい	マーボー豆腐		
		牛乳			
		★クイズ★		★きょうのきゅうしょくのかんそう★	
		<p>マーボー豆腐に入っている「しいたけ」には、カルシウムの吸収をよくする栄養がありますが、次のうちどれでしょう？</p> <p>①ビタミンC ②ビタミンD ③ビタミンA</p> <p>答え：②ビタミンD</p>			
3 日 (金)		あんかけやきそば	かぼちゃひきにくフライ		
		牛乳			
		★クイズ★		★きょうのきゅうしょくのかんそう★	
		<p>「かぼちゃ」は、どこの国から伝わったでしょうか？ヒントは、その国の名前に、似ています。</p> <p>①アフリカ ②中国 ③カンボジア</p> <p>答え：③カンボジア</p>			

6 日 (月)		ごはん とうふのみそしる ぶたにくとえのきたけのしぐれに きゅうりこんぶ 牛乳
	★クイズ★ <small>ぶたにく</small> 豚肉にたくさん <small>ふく</small> 含まれているビタミンB1は、どんな働きのある栄養でしょうか？ ①疲れをとる ②計算が <small>はやく</small> 速くなる ③イケメンになる <small>こた</small> 答え：①疲れをとる	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
7 日 (火)		ごはん もやしとわかめのみそしる しょうゆだれにくだんご はくさいのおかかあえ 牛乳
	★クイズ★ <small>きょう</small> 今日の「おかかあえ」に入っている「おかか」とは、何の <small>なん</small> 魚からできているでしょうか？ ①まぐろ ②サーモン ③カツオ <small>こた</small> 答え：③カツオ	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
8 日 (水)		こくとうパン ジュリエンヌスープ ハンバーグケチャップソース まめまめサラダ 牛乳
	★クイズ★ <small>きょう</small> 今日のスープにはベーコンが入っていますが、ベーコンは何の <small>なに</small> お肉からできているでしょうか？ ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 <small>こた</small> 答え：②豚肉	★きょうのきゅうしょくのかんそう★

9 日 (木)	 <p>たなばたゼリー ほしの コロッケ わかめ ごはん そうめんじる</p>	わかめごはん	
		そうめんじる	
		ほしのコロッケ	
		たなばたゼリー	
		牛乳	
	★ひとこと★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★	
	<p>きょうは、たなばた 今日は、七夕メニューです。七夕にちな んで、給食のどこかに、星☆がありますよ。 さが探してみてください。</p>		
10 日 (金)	 <p>ちくわとれんこん のあまからいため 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	
		★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
		<p>れんこんは、どこからとれるでしょうか？ ①畑 ②海 ③深い泥 答え：③深い泥</p>	
13 日 (月)	 <p>フルーツカクテル ポークカレーライス</p>	ポークカレーライス	
		フルーツカクテル	
		牛乳	
		★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
		<p>とちろは、じゃが芋が日本一とれますが、他 にも日本一とれる食材があります。次のう ちどれでしょう？ ①お米 ②とうもろこし ③すいか 答え：②とうもろこし</p>	

14 日 (火)		むぎごはん
		とうにゅうひとつなべ
		めぐみぶたのいろどりぶたどんふういため
		あずきのしらあえ
		ハスカップゼリー
		牛乳
	★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
	<p>今日の給食は、帯広でとれる「畑作4品」のメニューです。では「畑作4品」とは、小麦、てん菜、豆類と、あと一つは何でしょう？</p> <p>①大根 ②玉葱 ③じゃが芋</p> <p>答え：③じゃが芋</p>	
15 日 (水)		スライスパン
		オニオンスープ
		ポークチャップ
		ダイコンマリネ
		牛乳
	★ひとつ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
	<p>夏は、たくさん汗をかいたり、冷たいものをとりすぎたり、体調をこわしやすい季節です。なす、トマト、きゅうりなどの夏野菜は体調をよくしてくれます。旬の夏野菜を食べて元気にすごしましょう。</p>	
16 日 (木)		ごはん
		だいこんのみそしる
		にくじゃが
		キャベツのうめあえ
		牛乳
	★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
	<p>給食の牛乳は、十勝で育っている牛からしぼった牛乳です。牛は とても大きいですが、一頭の体重はどのくらいあるでしょう？</p> <p>①約30キロ ②約100キロ</p> <p>③約700キロ</p> <p>答え：③約700キロ</p>	

17日 (金)	 <p>イタリアンサラダ かまあげスパゲティ ミートソース</p>	かまあげスパゲティミートソース
		イタリアンサラダ
		牛乳
	★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
	<p>「スパゲティミートソース」には大豆が 入っていますが、大豆は、ある緑色の野菜 が育って、茶色く乾燥したものです。緑色 の野菜とは次のうちどれでしょう？</p> <p>①きゅうり ②枝豆 ③ピーマン</p> <p>答え：②枝豆</p>	
21日 (火)	 <p>ふりかけ もやしのごまあえ カツオカツ ごはん じゃがいもの みそしる</p>	ごはん
		じゃがいものみそしる
		カツオカツ
		もやしのごまあえ
		ふりかけ
		牛乳
	★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
	<p>今日の「みそ汁」には、わかめが入って いますが、わかめに たくさん含まれて いて、お腹の調子を整えてくれる栄養は次の うちどれでしょう？</p> <p>①食物せんい ②ビタミンC ③脂肪</p> <p>答え：①食物せんい</p>	
22日 (水)	 <p>ひじきマヨ サラダ ココロ てりやきチキン コッペパン こんさいの コンソメスープ</p>	コッペパン
		こんさいのコンソメスープ
		ココロてりやきチキン
		ひじきマヨサラダ
		牛乳
		★クイズ★
	<p>今日のスープに入っている大根のクイズで す。大根で一番からい部分はどこでしょ うか？</p> <p>①根っこ ②真ん中 ③上の方</p> <p>答え：①根っこ</p>	

23 日 (水)		ごはん	
		わかめスープ	
		ホイコーロー	
		だいこんナムル	
		牛乳	
	★クイズ★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★	
	<p>きょう今日は「ホイコーロー」には「<small>とうぼんじやん</small>豆板醤」という調味料<small>ちようみりよう</small>を使<small>つか</small>っていますが、「<small>とうぼんじやん</small>豆板醤」は、何<small>なに</small>から作<small>つく</small>られているでしょうか？</p> <p>①<small>まめ</small>そら豆 ②<small>あずき</small>小豆 ③<small>えだまめ</small>枝豆</p> <p>た<small>こた</small>え：①<small>まめ</small>そら豆</p>		
24 日 (金)		しょうゆラーメン	
		はるまき	
		牛乳	
		★ひとつこと★	★きょうのきゅうしょくのかんそう★
		<p>あした<small>なつやす</small>明日から夏休みです。休み中は、「早<small>はや</small>寝、<small>あさ</small>朝ごはん」を<small>まも</small>守り、元<small>げんき</small>気に楽<small>たの</small>しい夏休<small>なつやす</small>みにしましょう！</p>	