

# ほかほかごはん



朝晩寒い日が続き、周りを見ると秋らしくなっています。秋といえば、「運動の秋」「芸術の秋」などなどありますが、やっぱり一番は「実りの秋」ですね。いろいろな食べものが旬を迎える季節ですが、毎日の食卓にあがる「お米」もそのひとつですね。


## お米にはどんな栄養があるの？


お米は炭水化物が多く、体を動かしたり、脳が働いたりするためのエネルギー源として、欠かすことができません。


「ごはんを食べると太る」といわれることがありますが、食べすぎに注意すれば、太ることはありません。逆にごはんなどの炭水化物が足りないと、疲れやすくなったり、菌から体を守る力が弱くなったりしてしまいます。また、炭水化物が足りない状態が続くと、筋肉をこわして、エネルギーにすることもあります。


## お米が変身？！

身の回りには、お米からできている食べ物がたくさんあります。いくつわかりますか？

①  日本のおかしといえば、これを思いうかべる人も多いのでは？かたーいこのおかしを食べると、バリバリ、ぽりぽりと音がします。

②  これは、お正月によく食べます。焼いたり、煮たりといういろいろな料理になります。食べるとよーくのびて、かみ切れない時もあり！

③  子どものうちは飲めないこの飲み物は、透明で見た目は水のように見えます。飲むだけでなく、煮物や汁物などの料理でも活躍してくれます。


④  小さく丸まったこの食べ物は、そのまま食べるよりもみたらしゃあんど、ごまあんなどをかけて食べる日本のおやつです。

※答えは裏面をみてね！

# 10がつのこんだて



月	火	水	木	金
2 ごはん 豆腐と野菜のスープ 野菜春巻き 切り干し大根とツナの和えもの	3 ごはん 大根とベーコンのスープ 鶏のケチャップ焼き キャベツとハムのサラダ	4 ごはん いももちのみそ汁 鮭の照り焼き もやしとほうれん草の土まこ和え	5 ごはん すいとん汁 納豆 大根とこんにゃくのそぼろ煮	6 ミートソースパグティ コーンフライ アーモンドカル
9 体育の日	10 ココアパン 野菜ボールスープ 白花豆コロッケ マカロニサラダ (マヨネーズ) ブルーベリーゼリー	11 ごはん 大根とわかめのみそ汁 タラのからあげ 玉ねぎソース キャベツのさっと煮	12 むぎ麦ごはん 中華丼 にんじんしゅうまい (小2個、中3個) (小2個、中3個)	13 ジャージャー麺 てっちゃんぎょうざ (小2個、中3個) とっとチーズ
16 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 ハンバーグ おろしソース キャベツのカレーソテー	17 ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 アジフライ きゅうりのごましょうゆ和え	18 むぎ麦ごはん バターチキンカレー フルーツポンチ	19 ごはん 白菜となめこのみそ汁 さんまのしょうが煮 うの花炒め	20 きつねもちうどん 切り干し大根のそぼろ炒め キャラメルプリン
23 ごはん かき玉汁 さばのみそ煮 豚しゃぶサラダ	24 じゃがいもパン コーンポタージュ キャベツメンチカツ ほうれん草とベーコンのソテー	25 ごはん ワンタンスープ チンジャオロース もやしといんげんのナムル 紫いもチップス	26 きのこごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 鮭フライ 大根ときゅうりの塩もみ	27 クリームパスタ カレーポテト はちみつレモンゼリー
30 ごはん わかめスープ 韓国風焼き肉 春雨サラダ	31 ごはん ごぼうとしめじのみそ汁 鶏のハーブ焼き 白菜とツナのサラダ	<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・玉ねぎ ・はちみつ		・物質の割合により献立が予告なしに変更になることがあります。 ・牛乳は 毎日つきます。 ※今月の麦香房のパンは「じゃがいもパン」です

2月	ごはん		3火	ごはん		4水	ごはん		5木	ごはん		6金	ミートソース スパゲティ	スパゲティ・豚・にんにく にんじん・玉ねぎ・ピーマン 小麦粉・トマトピューレ トマトケチャップ・トマト缶 ソース・塩・こしょう																		
	豆腐と野菜の スープ	豆腐・わかめ・キャベツ にんじん・玉ねぎ・しいたけ しょうゆ・塩・こしょう ブイヨン(鶏)・だし昆布		大根とベーコン のスープ	大根・長ねぎ・ベーコン しょうゆ・ブイヨン(鶏)・塩 こしょう・パセリ・だし昆布		いももちの みそ汁	いももち・にんじん 大根・玉ねぎ・長ねぎ みそ・煮干(さば)		すいとん汁	すいとん(小麦)・にんじん しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ 鶏・ごぼう・しょうゆ・塩 みりん・だし昆布		納豆	(大豆)	コーンフライ	(小麦・乳・大豆)・油																
エネルギー (Kcal) 小学校 667 中学校 801	野菜春巻き	(小麦・大豆・ごま・鶏)・油	エネルギー (Kcal) 小学校 597 中学校 777	鶏の ケチャップ焼き	鶏・しょうゆ・はちみつ ソース・白ワイン トマトケチャップ	エネルギー (Kcal) 小学校 595 中学校 770	鮭の照り焼き	(小麦・さけ・大豆)	エネルギー (Kcal) 小学校 653 中学校 832	大根と こんにゃくの そぼろ煮	大根・こんにゃく・豚 にんじん・いんげん・油 しょうゆ・みりん・砂糖	エネルギー (Kcal) 小学校 700 中学校 871	アーモンドカル	(ごま)																		
9月	<div style="text-align: center;"> <h1>体育の日</h1>  </div>		10火	ココアパン	(小麦・卵・乳)	11水	ごはん		12木	麦ごはん		13金	ジャージャー 麺	ラーメン・豚・長ねぎ 長ねぎ・にんじん・玉ねぎ にんにく・しょうが・ごま油 みそ・砂糖・しょうゆ・酒 豆板醤・でんぷん																		
				野菜ボール スープ	野菜ボール・コーン・長ねぎ にんじん・わかめ・しょうゆ 塩・ブイヨン(鶏)・こしょう だし昆布		みそ汁	大根・わかめ・長ねぎ みそ・煮干(さば)		中華丼	えび・いか・豚・にんじん たけのこ・玉ねぎ・白菜 しいたけ・うずら卵・枝豆 ブイヨン(鶏)・塩・しょうゆ 酒・でんぷん・ごま油		エネルギー (Kcal) 小学校 659 中学校 831	てっちゃん ぎょうざ	(豚・大豆・ごま・小麦)・油																	
				白花豆コロッケ	(小麦・乳・大豆)・油		タラのからあげ 玉ねぎソース	たら・油 玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん		にんじん しゅうまい	(小麦・ごま・豚)		エネルギー (Kcal) 小学校 646 中学校 830	とっとチーズ	(乳)																	
				マカロニサラダ	マカロニ(小麦)・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・にんじん 油・酢・砂糖・塩・こしょう マヨネーズ(卵・りんご)		キャベツの さっと煮	キャベツ・玉ねぎ にんじん・油揚げ・砂糖 しょうゆ・みりん																								
ブルーベリー ゼリー	(大豆)	17火	ごはん		18水	麦ごはん		19木	ごはん		20金	きつねもち うどん	うどん・玉ねぎ・豚・しいたけ にんじん・長ねぎ・みりん しょうゆ・塩・煮干(さば) きつねもち(小麦・大豆)																			
16月	ごはん		みそ汁	豆腐・油揚げ・長ねぎ みそ・煮干(さば)	アジフライ	(小麦・大豆)・油	バター チキンカレー	鶏・ヨーグルト・玉ねぎ にんじん・トマト缶・りんご スキムミルク・しょうが にんにく・ソース・バター ルウ(小麦・乳・オレンジ・ごま 大豆・鶏・りんご)	さんまの しょうが煮	(小麦・大豆・鶏)	エネルギー (Kcal) 小学校 684 中学校 827	ハンバーグ おろしソース	(小麦・卵・乳・牛・大豆・豚) 大根・しょうゆ・塩・みりん	エネルギー (Kcal) 小学校 639 中学校 860	きゅうりの ごましょうゆ あえ	きゅうり・塩・しょうゆ ごま油・白ごま	エネルギー (Kcal) 小学校 731 中学校 928	フルーツ ポンチ	はちみつレモンゼリー 白玉だんご・もも缶・みかん缶 パイン缶・りんごジュース	エネルギー (Kcal) 小学校 668 中学校 807	うの花炒め	おから・豆腐・ごぼう・しめじ にんじん・長ねぎ・油揚げ つきこんにゃく・ひじき・砂糖 しょうゆ・みりん・油	エネルギー (Kcal) 小学校 652 中学校 747	キャラメル プリン	(乳・大豆)							
23月	ごはん		かき玉汁	卵・ほうれん草・豆腐 にんじん・しいたけ・塩 しょうゆ・でんぷん だし昆布	24火	じゃがいもパン	(小麦・卵・乳)	25水	ごはん		26木	きのこごはん	たもぎだけ・まいたけ・しめじ しいたけ・にんじん・油揚げ つきこんにゃく・しょうゆ 砂糖・みりん・塩・油	エネルギー (Kcal) 小学校 690 中学校 892	さばのみそ煮	(さば・小麦・大豆)	エネルギー (Kcal) 小学校 732 中学校 937	キャベツ メンチカツ	(小麦・大豆・鶏・豚)・油	エネルギー (Kcal) 小学校 611 中学校 768	チンジャオ ロース	豚・酒・しょうが・にんにく・玉ねぎ たけのこ・ピーマン・にんじん 砂糖・しょうゆ・ごま油・でんぷん	エネルギー (Kcal) 小学校 633 中学校 766	鮭フライ	(鮭・小麦・大豆)・油	エネルギー (Kcal) 小学校 718 中学校 877	カレーポテト	じゃがいも・油 カレー粉・塩				
30月	ごはん		わかめスープ	わかめ・長ねぎ・にんじん コーン・しょうゆ・こしょう 塩・ブイヨン(鶏)・だし昆布	27金	クリーム パスタ	スパゲティ・バター 小麦粉・牛乳・玉ねぎ・しめじ にんじん・ベーコン・こしょう ブイヨン(鶏)・塩・白ワイン みそ・生クリーム・チーズ	28木	きゅうりの 塩もみ	大根・きゅうり・昆布・塩 ごま油・しょうゆ・白ごま	29金	はちみつ レモンゼリー		エネルギー (Kcal) 小学校 637 中学校 808	韓国風焼き肉	豚・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ 油・白ごま・にんにく・砂糖・酒 しょうゆ・酢・ごま油・豆板醤	エネルギー (Kcal) 小学校 594 中学校 771	鶏の ハーブ焼き	鶏・しょうゆ・塩 白ワイン・レモン汁 ジェノバペースト(乳)	★産地情報(予定)★ ・玉ねぎ → 清里産 ・りんご → 青森産 ・キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜、 大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン ほうれん草、さやいんげん、しめじ、 → 道内産 ・豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産	31火	ごはん		32水	ごはん		33木	ごはん		34金	ごはん	
30月	ごはん		春雨サラダ	春雨・キャベツ・きゅうり にんじん・ごま油・しょうゆ みりん・酢・白ごま・塩	31火	ごはん		32水	ごはん		33木	ごはん		34金	ごはん																	

# 10月さんだて

- ・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- ・牛乳は毎日つきます。
- ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。

おもてな <表の答え>

①おせんべい  ②おもちゃ  ③日本酒  ④白玉だんご 

# 10がつのこんだて



ひにち	こんだてひょう	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
2 (月)	ごはん・とうふと野菜のスープ・野菜炒め・切干大根とツナのあえもの	529	1.7
3 (火)	ごはん・大根とベーコンのスープ・鶏のケチャップ焼き・キャベツとハムのサラダ	461	1.9
4 (水)	ごはん・いももちのみそ汁・さけの照り焼き・もやしとほうれん草の土佐ごまあえ	453	2.1
5 (木)	ごはん・すいとん汁・納豆・大根とこんにゃくのそぼろ煮	495	1.2
6 (金)	ミートソーススパゲティ・コーンフライ・アーモンドカル	564	2.2
9 (月)	体 育 の 日		
10 (火)	じゃがいもパン・野菜ボールスープ・白花豆コロッケ・マカロニサラダ(マヨネーズ)・ブルーベリーゼリー	529	2.5
11 (水)	ごはん・大根とわかめのみそ汁・タラのからあげ 玉ねぎソース・キャベツのさっと煮	456	2.0
12 (木)	麦ごはん・中華丼・にんじんしゅうまい(2こ)	491	2.0
13 (金)	ジャージャーめん・てっちゃんぎょうざ(2こ)・とっとチーズ	561	3.4
16 (月)	ごはん・とうふと油あげのみそ汁・ハンバーグ おろしソース・キャベツのカレーソテー	489	2.1
17 (火)	*セレクト給食*	アジフライ 441	1.7
	ごはん・小松菜と油あげのみそ汁・アジフライ or 鶏の竜田揚げ・きゅうりのごましょうゆあえ	511	1.5
18 (水)	麦ごはん・バターチキンカレー・フルーツポンチ	546	1.9
19 (木)	ごはん・白菜となめこのみそ汁・さんまのしょうが煮・うの花いため	529	2.1
20 (金)	きつねもちうどん・切干大根のそぼろいため・キャラメルプリン	470	2.1
23 (月)	ごはん・かき玉汁・さばのみそ煮・豚しゃぶサラダ	541	1.6
24 (火)	ココアパン・コーンポタージュ・キャベツメンチカツ・ほうれん草とベーコンのソテー	525	3.1
25 (水)	ごはん・ワンドンスープ・チンジャオロース・もやしといんげんのナムル・むらさきいもチップス	455	1.7
26 (木)	きのこごはん・わかめと玉ねぎのみそ汁・さけフライ・大根ときゅうりの塩もみ	512	2.8
27 (金)	クリームパスタ・カレーポテト・はちみつレモンゼリー	560	2.1
30 (月)	ごはん・わかめスープ・韓国風焼き肉・春雨サラダ	470	2.0
31 (火)	ごはん・ごぼうとしめじのみそ汁・鶏のハーブ焼き・白菜とツナのサラダ	458	1.7

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※牛乳は 毎日つきます。

☆じゃがいもパンは麦香房のパンです。

### ★産地情報(予定)★

- ・玉ねぎ → 清里産 ・りんご → 青森産
- ・キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン、ほうれん草、しめじ、さやいんげん → 道内産
- ・豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産

# 10がつのこんだて



月	火	水	木	金
2 663 (kcal) ごはん 豆腐と野菜のスープ 野菜春巻き 切干大根とツナの和えもの	3 639 (kcal) ごはん 大根とベーコンのスープ 鶏のケチャップ焼き キャベツとハムのサラダ	4 632 (kcal) ごはん いももちのみそ汁 鮭の照り焼き もやしとほうれん草の土佐ごまあえ	5 694 (kcal) ごはん すいとん汁 納豆 大根とこんにゃくのそぼろ煮	6 733 (kcal) ミートソーススパゲティ コーンフライ アーモンドカル
9 体育の日	10 693 (kcal) じゃがいもパン 野菜ボールスープ 白花豆コロッケ マカロニサラダ (マヨネーズ) ブルーベリーゼリー	11 630 (kcal) ごはん 大根とわかめのみそ汁 タラのからあげ 玉ねぎソース キャベツのさっと煮	12 692 (kcal) 麦ごはん 中華丼 にんじんしゅうまい(3個)	13 745 (kcal) ジャージャーめん てっちゃんぎょうざ(3個) とっとチーズ
16 689 (kcal) ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 ハンバーグ おろしソース キャベツのカレーソテー	17 *セレクト給食* アジフライ / 722kcal 鶏の竜田揚げ / 792kcal きゅうりのごましょうゆあえ	18 790 (kcal) 麦ごはん バターチキンカレー フルーツポンチ	19 669 (kcal) ごはん 白菜となめこのみそ汁 さんまのしょうが煮 うの花炒め	20 609 (kcal) きつねもちうどん 切干大根のそぼろ炒め キャラメルプリン
23 754 (kcal) ごはん かき玉汁 さばのみそ煮 豚しゃぶサラダ	24 799 (kcal) ココアパン コーンポタージュ キャベツメンチカツ ほうれん草とベーコンのソテー	25 630 (kcal) ごはん ワンドンスープ チンジャオロース もやしといんげんのナムル 紫いもチップス	26 628 (kcal) きのこごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 鮭フライ 大根ときゅうりの塩もみ	27 739 (kcal) クリームパスタ カレーポテト はちみつレモンゼリー
30 670 (kcal) ごはん わかめスープ 韓国風焼き肉 春雨サラダ	31 633 (kcal) ごはん ごぼうとしめじのみそ汁 鶏のハーブ焼き 白菜とツナのサラダ	<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・玉ねぎ ・はちみつ		

・物資の都合により献立が予告なしに変更になることがあります。  
※今月の麦香房のパンは“じゃがいもパン”です