



10月分よていにんだてひょう

月	火	水	木	金										
～保護者のみなさまへ～ 10月の学校集金日 <table><tr><td>中 小</td><td>6 日</td></tr><tr><td>東 小</td><td>7 日</td></tr><tr><td>丸 小</td><td>1 5 日</td></tr><tr><td>中 中</td><td>1 6 日</td></tr><tr><td>広 中</td><td>1 7 日</td></tr></table> ○給食に関するお問合せ・ご相談は、中標津町学校給食センターへお願いします。 ☎72-2673 (午前8時15分から午後4時30分まで)	中 小	6 日	東 小	7 日	丸 小	1 5 日	中 中	1 6 日	広 中	1 7 日	★10月の口座振替は、 10月27日(月)です。 ※ 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。 ※ 給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。	1 日 小612kcal・中770kcal ・おやこうどん ・かぼちゃチーズフライ ・クリームコンフェ 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、鶏卵、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん かぼちゃチーズフライ、菜種油 クリームコンフェ	2 日 小671kcal・中805kcal ・ホイコーローどん ・ワントンスープ 精白米、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、生姜、にんにく、甜面醬、赤味噌、上白糖、濃口醤油、酒、オイスターソース、ごま油 人参、ウェーブワントン、チンゲン菜、長葱、からスープチキン、ポークフィヨン、塩、塩ラーメンたれ、ごま油	3 日 小705kcal・中848kcal ・ごはん(やさいふりかけ) ・みそしる(ふ・わかめ) ・すぶた ・はくさい ちゅうかサラダ 精白米、やさいふりかけ 麩、人参、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌 人参、干椎茸、竹の子、玉葱、ピーマン、国産豚もも竜田揚げ、菜種油、オイスターソース、薄口醤油、りんご酢、上白糖、トマトケチャップ、澱粉 人参、白菜、きゅうり、中華くらげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上白糖
中 小	6 日													
東 小	7 日													
丸 小	1 5 日													
中 中	1 6 日													
広 中	1 7 日													
6 日 小727kcal・中896kcal ・ごはん ・しらたまじる ・さばみそに ・ちくぜんに 精白米 鶏肉、ごぼう、干椎茸、つと、大根、人参、白玉餅、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、鶏だし、みりん、薄口醤油 さば味噌煮 鶏肉、れんこん、干椎茸、人参、竹の子、こんにゃく、里芋、豆乳丸揚げ、三温糖、濃口醤油、みりん	7 日 小652kcal・中839kcal ・ナンカレー ・チキンナゲット (幼小2・中3) ・フルーツの ヨーグルトあえ ナン、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーネエキス、パーモントカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー チキンナゲット、菜種油 ヨーグルト、みかん缶、白桃缶、りんご缶	8 日 小650kcal・中847kcal ・スパゲティ ミートソース ・やきぐりコロッケ ・ワインゼリー 茹でスパゲティ、豚肉、大豆ミートミンチ、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、生姜、ポークフィヨン、ミートソース、ミートソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、ダイストマト、こしょう 焼き栗コロッケ、菜種油 ワインゼリー	9 日 小629kcal・中752kcal ・チキンガリバタどん ・みそしる (ほうれんそう・こうやどうふ) 精白米、鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、枝豆、ガリバタのたれ ほうれん草、高野豆腐、人参、いりこだし、鰹だし、白味噌	10 日 小540kcal・中655kcal ・ごはん ・のっぺいじる ・さけしおやき ・もやしナムル 精白米 ごぼう、油揚げ、大根、人参、豆腐、椎茸、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、澱粉 塩鮭 人参、もやし、上白糖、食塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油										
13 日 スポーツの日 	14 日 小629kcal・中721kcal ・ごはん ・みそしる (はだいこん・たまねぎ) ・とんかつ(パックソース) ・じゃがきんぴら 精白米 人参、玉葱、葉大根、いりこだし、鰹だし、白味噌 ヒレカツ、菜種油、パックソース 豚肉、竹の子、人参、じゃが芋、ピーマン、上白糖、濃口醤油、みりん、一味唐辛子、白いりごま	15 日 小632kcal・中826kcal ・しょうゆラーメン ・ぎょうざ (幼小2・中3) ・キャベツとちくわのみそマヨあえ 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、からスープチキン、ポークフィヨン、塩、醤油ラーメンたれ、こしょう 焼き目付き国産肉餃子 焼き竹輪、人参、キャベツ、マヨドレフ、白味噌、薄口醤油	16 日 小717kcal・中841kcal ・チキンハヤシライス ・かたぬきチーズ ・いちごゼリー 精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニユール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシブレイク、デラックスキングカレー 型抜きチーズ あまおういちごゼリー	17 日 小789kcal・中953kcal ・ごはん(たまごふりかけ) ・けんちんじる ・えびチリ ・ポテトサラダ 精白米、たまごふりかけ ごぼう、つきこんにゃく、大根、人参、油揚げ、豆腐、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 えびチリ、菜種油、玉葱 ポテトサラダ										
20 日 小685kcal・中830kcal ・ごはん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・ハンバーグ おろしソース ・うまに 精白米 油揚げ、人参、キャベツ、いりこだし、鰹だし、白味噌 ハンバーグ、大根おろし、濃口醤油、上白糖、澱粉 鶏肉、れんこん、干椎茸、人参、竹の子、こんにゃく、さつま芋、酒、三温糖、濃口醤油、みりん、オイスターソース	21 日 小644kcal・中850kcal ・コッペパン (いちごジャム) ・ニョッキクリームに ・ミートオムレツ ・ブロッコリーと チーズのサラダ コッペパン、いちごミックスジャム 玉葱、人参、おじゃがもちボールかぼちゃ、ほうれん草、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、ポターージュJ、こしょう ミートオムレツ ブロッコリー、人参、キュービックチーズ、薄口醤油、鰹節	22 日 小618kcal・中850kcal ・さんさいうどん ・さつまいもてんぷら (中のみ2) ・くろごまだんご 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、山菜ミックス、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん さつま芋天ぷら、菜種油 白玉餅、薄口醤油、黒すりごま、上白糖	23 日 小610kcal・中728kcal ・にしよくどん (にくそぼろ・やさい) ・はくさいスープ 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生姜、人参、もやし、小松菜、薄口醤油、白いりごま 椎茸、つと、人参、白菜、ポークフィヨン、フィヨングラニユール、塩、こしょう	24 日 小726kcal・中818kcal ・ごはん ・みそしる (あさり・ながねぎ) ・チキンなんばん ・だいこんのごますあえ 精白米 人参、あさり、長葱、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、塩、こしょう、酒、卵白、澱粉、上新粉、菜種油、濃口醤油、上白糖、りんご酢、玉葱、水 人参、大根、上白糖、塩、りんご酢、ごま油										
27 日 小613kcal・中740kcal ・わかめごはん ・ちゃんこなベスープ ・たらフライ (パックソース) ・ほうれんそうと もやしのごまじょうゆ 精白米、炊き込みわかめの素 白菜、人参、つきこん、干椎茸、大根、豆腐、鶏肉、ごぼう、ガラフレッシュチキン、フィヨングラニユール、上白糖、薄口醤油、みりん たらフライ、菜種油、パックソース 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、ごま油、白すりごま	28 日 小793kcal・中935kcal ・ドーナツパン ・やさいクリームスープ ・ローストチキン ・マカロニサラダ ドーナツパン ベーコン、玉葱、人参、枝豆、ホールコーン、大豆、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ポークフィヨン、塩、コーンポターージュ、ホワイトルー、ポターージュJ、こしょう 鶏肉、塩、こしょう マカロニ、塩、人参、きゅうり、マヨドレフ、こしょう	29 日 小586kcal・中704kcal ・スープスパゲティ ・えびクリームコロッケ ・りんご 茹でスパゲティ、ベーコン、干椎茸、人参、あさり、玉葱、白菜、いんげん、ポークフィヨン、コンソメJ、塩、ハーブシーズニング、こしょう、澱粉 えびクリームコロッケ、菜種油 カットりんご	30 日 小679kcal・中797kcal ・ほたてカレーライス ・ふくじんづけ ・ハロウィンゼリー (1人2) 精白米、玉葱、じゃが芋、ベビーほたて、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーネエキス、パーモンドカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー 福神漬 ハロウィンゼリー	31 日 小625kcal・中727kcal ・ごはん ・みそしる (だいこん・なめこ) ・にくじゃが ・あつやきたまご 精白米 大根、油揚げ、なめこ、いりこだし、鰹だし、白味噌 豚肉、人参、つきこんにゃく、玉葱、じゃが芋、生姜、酒、三温糖、濃口醤油、みりん 厚焼きたまご										



9月の主な加工品の原材料



えびクリームコロッケ	パン粉、小麦粉、牛乳、植物油脂、ファットスプレッド、オマールえびエキス、小麦粉加工品、砂糖、クリーム、乳等を主要原料とする食品、オマールえび、食塩、ゼラチン、香味油、粉末卵白、ブイヨン、香辛料、かにエキス、えびエキス、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、カゼインNa、カロチノイド色素、酸味料、香料、香辛料抽出物、水（アレルゲン：えび、かに、小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン）
焼き栗コロッケ	ばれいしょ、さつまいも、くり、糖類（砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖）、植物油脂、食塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でん粉、水、炭酸Ca、クチナシ色素、香料（アレルゲン：小麦）
ワインゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ワイン、ぶどう糖、デキストリン、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸Ca、クエン酸鉄Na、香料、ぶどう色素
ハロウィンゼリー	異性化糖液糖、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖、ゲル化剤、酸味料、香料、ブドウ果皮色素、消泡剤、水
ナン	小麦粉、なたね油、イースト、砂糖、食塩、水（アレルゲン：小麦）
型抜きチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤、重曹、水（アレルゲン：乳）
ミートオムレツ	液卵（国内製造）、油脂加工品（植物油脂、卵黄、食塩）、

ごはんを食べよう!



自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。
粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。
そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

