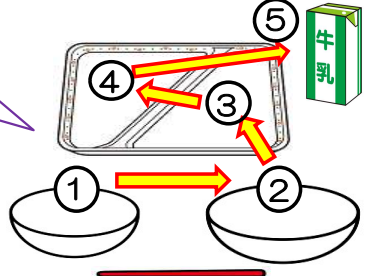


10月こんだてひょう (中学校用) 当別町学校給食センター

月	火	水	木	金
食器の置き場所を とのえよう！ 	ぎゅうにゅうは まいにち つきます ※都合により材料や献立の 一部が変わることがあります。 ←このマークが目印です。 魚は、骨に注意して しっかりとよくかんで 食べましょう	1 チーズ きゅうりの かふうづけ だいかいも  やさいしょうゆラーメン	2 チャフチェ ショロンポー (2こ)  ごはん たまごい ちゅうかコーンスープ	
★「いただきます」の前に、給食のこんだてをみんなで確認しまし よう！ ①主食（ごはん、パン、麺）⇒②汁物（カップのおかず）⇒③主菜 （皿の右側にあるおかず）⇒④副菜（皿の左側にあるおかず）⇒⑤牛 乳の順にこんだてを確認します。		さつまいもは、今が旬の食べもの です。大学いもは、素揚げしたさ つまいもに水あめと醤油で作った 甘じょっぱいたれをからめて作り ます。	給食のごはんは、当別町産ななつ ぼしです。ななつぼしは、炊きた てはもちろん、冷めてもおいしい 北海道を代表するお米の品種で す。	
5 くきわかめの あえもの にくそぼろどんのぐ  ごはん とうふとわかめのみそしる	6 コーンソー ウィンナー ケチャップ  コッペパン はくさいのクリームに	7 じゃがいも きんぴら とりにくの あまずあん  ごはん (ふいかけ) だいこんのみそしる	8 キャベツの ごまみそサラダ すきやきコロッケ  きつねうどん	9 かき だいこんサラダ  ごはん はるさめい マーボーどうふ
くきわかめはわかめの茎のことで、 海藻のなかまです。海藻には体づ くりに必要な栄養が豊富に含まれ ています。しっかりとよくかんで 食べるようにしましょう。	コッペパンに切り込みを入れて、 ウィンナーケチャップをはさん で、ホットドッグにして食べま しょう。	さんかくた 三角食べしていますか？ふりかけ ごはんばかり食べて、おかずを食 べ忘れないように、ごはんとおか ずを交互に食べるようにしましょう。	きつねうどんは、油揚げがのった うどんのことです。油揚げがキツ ネの大好物だから、油揚げのこ とをきつねと呼ぶようになったと もいわれています。	はるさめ 春雨は、でん粉を原料にして作ら れます。ゆでたり、熱を加えると 透明になるのが、春の雨に似てい るから、春雨とよばれるように なったともいわれています。
12 スポーツの日	13 ほうれんそうと コーンのソー ハンバーグ ケチャップソース  コッペパン マカロニのクリームに	14 アセロラゼリー どうぶつさんだいずと じゃがいものいそに あぶらぶどんのぐ  ごはん とうふともすくのみそしる	15 りんご チーズフォンデュ サンドコロッケ  スパゲティミートソース	16 給食はありません
	マカロニは小麦粉を原料にして作 られます。その形によって、名前 がついています。お店で探してみ てね。	とべっこランチ あぶらぶ丼の具は、ごはんの上にの せて食べましょう。お友だちや先生と楽 しい給食時間をすごしてくださいね。	ミートソースには、豚肉の他に大 豆ミートという大豆を原料にして 肉のように加工した食品を使っ ています。大豆には、たんぱく質が 豊富です。	
19 はくさいの かふうづけ いためなっとう  ごはん ぶたじる	20 レーズンクリーム だいこんと かいそうのサラダ てづくり チキンカツ  スライスパン ミネストローネ	21 あつあけのもの ほっけの こうどうやき  ごはん かきたまじる	22 うめおかかあえ ギョーザ (3こ)  やさいとんこつラーメン	23 かき フロッキー サラダ  ポークカレー
いためなっとうには、ひきわり納豆を使 います。ひきわり納豆は、大豆を 刻んでから納豆菌を混ぜて納豆に したものです。ごはんと一緒に食 べましょう。	海藻には、マグネシウムという栄 養が豊富です。たくさん運動をし ている人には、不足しがちな栄養 です。しっかりと食べましょう。	あつあけは、とうふを油で揚げて作 る加工食品です。成長期に必要な たんぱく質が豊富です。しっかりと 食べましょう。 ※骨に注意して食 べましょう！	きゅうしやく まいにちで きゅうしやく 成長 期に 毎日出る牛乳には、成長 期のみんなに必要なたんぱく質や カルシウムが豊富に含まれます。	かき いま 柿は今が旬のくだものです。柿に はビタミンCや食物せんいが豊富 です。風邪予防にも効果が期待で きます。デザートは食事の最後に 食べましょう。
26 はるさめサラダ じゃがいもキムチ  ごはん すいキョーザスープ	27 マカロニサラダ とりにくの ハーフやき  コッペパン ポークビーンズ	28 キャベツの ごまあえ さばのしおやき  ごはん じゃがいものみそしる	29 ひじきとチーズの サラダ はるまき  あんかけうどん	30 かぼちゃの そばろに ていやき ハンバーグ  ごはん あつあけのみそしる
キムチは韓国の伝統的な発酵食品 です。白菜などの野菜を唐辛子、 にんにく、生姜などの薬味で付け 込んだものです。	マグロのことを英語で「TUNA」 といいます。DHAやEPAが豊富 で、脳機能を活性化させたり、血 液をさらさらにする効果がありま す。	さばには、脳の機能を高め記憶力 をよくする成分が豊富です。 ※骨に注意して食べましょう！	はるまき 中華料理の点心のひとつ です。今日の春巻きには、米粉 といてお米を粉にしたものを 使っています。	かぼちゃは収穫後に追熟といっ て涼しい場所に置いておくと、で んぷんが糖に変わり、甘さが増す といわれています。今日のかぼちゃ は、当別町産です。