

# 給食だより 10月

永山西小学校

米は日本人にとって主食であり、神事や祭事などにおいても重要な作物ととらえられてきました。しかし、1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに、米の消費量は減少傾向にあります。米をもっと食べてもらえるように、米のよさをお伝えしていきます。



## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



月	火	水	木	金
<p><b>***ごはんと大豆はとっても仲よし!***</b></p> <p>日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。</p>				<p>《1》 </p> <p>鮭わかめごはん 牛乳 むらさき芋チップ せんべい汁 きり手し大根とつきこんのいため煮</p>
<p>《4》 </p> <p>ごはん 牛乳 そば煮 具だくさん厚焼きたまご 味付きのり</p>	<p>《5》 </p> <p>小ごはん 牛乳 ほたて塩ラーメン イカナゲット バナナ</p>	<p>《6》 </p> <p>ごはん 牛乳 とりすきやき キャベツのナムル あさひかわ産りんご</p>	<p>《7》 </p> <p>米粉コッパン 牛乳 クラムチャウダー かぼちゃコロック キャベツソテー</p>	<p>《8》 </p> <p>ごはん 牛乳 みそバター鍋 もやし中華あえ 抹茶だいず</p>
<p>《11》 </p> <p>麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー 福神漬け フルーツあわせ (杏仁)</p>	<p>《12》 </p>	<p>《13》 </p> <p>ごはん 牛乳 豆腐のチャンプル 二色ごまあえ</p>	<p>《14》 </p> <p>食パン 牛乳 チャップスイ (えび) ハンバーグ 温野菜</p>	<p>《15》 </p> <p>ごはん 牛乳 豆乳とん汁 白身魚フライ パック醤油</p>
<p>《18》 </p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 揚げかにシューマイ</p>	<p>《19》 </p> <p>小ごはん 牛乳 ソーキそば にんじんしりしり シークワサーゼリー</p>	<p>《20》 </p> <p>ごはん 牛乳 カレー豆腐 もやしのおひたし しぐれ昆布</p>	<p>《21》 </p> <p>揚げパン 牛乳 ミネストローネ 肉団子 バナナ</p>	<p>《22》 </p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と芋のしょうが煮 さば塩焼き オレンジ</p>
<p>《25》 </p> <p>麦ごはん 牛乳 たまごカレー 福神漬け フルーツあわせ</p>	<p>《26》 </p> <p>米粉コッパン 牛乳 豆乳スープ チキンナゲット 野菜のソテー</p>	<p>《27》 </p> <p>お弁当</p>	<p>《28》 </p> <p>米粉ツイストパン 牛乳 メイプルジャム ほうれん草のクリーム煮 のりポテト</p>	<p>《29》 </p> <p>ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 塩昆布あえ</p>