

# 給食だより 10月

永山西小学校

## 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。



## 地元産の

## 新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



月	火	水	木	金
<b>《2》</b> ごはん 牛乳 豚肉と芋の生姜煮 さば塩焼き	<b>《3》</b> 米粉小コッペパン 牛乳 バナナ 焼きそば チキンナゲット	<b>《4》</b> ごはん 牛乳 きのこたっぷりマーボー豆腐 もやしのごまあえ	<b>《5》</b> 揚げパン 牛乳 チャウダー ソフトサラミ みかん	<b>《6》</b> 麦入りわかめごはん 牛乳 旭川産りんご かき玉汁 切り干し大根みそ味
<b>《9》</b> スポーツの日	<b>《10》</b> 臨時休校	<b>《11》</b> ごはん 牛乳 白玉みそ汁 五目きんぴら しぐれ昆布	<b>《12》</b> 米粉ツイストパン 牛乳 キャロットポタージュ 白身魚フライ ブロッコリードレッシング	<b>《13》</b> ごはん 牛乳 開花煮 おひたし りんご
<b>《16》</b> 麦ごはん 牛乳 福神漬 たまごカレー フルーツゼリー	<b>《17》</b> 小ごはん 牛乳 広東めん 竹輪いそべ揚げ 干しプルーン	<b>《18》</b> ごはん 牛乳 かみかみごぼう汁 いわしごま味噌煮	<b>《19》</b> 米粉コッペパン 牛乳 メープルジャム コーンスープ ベーコンポテト バナナ	<b>《20》</b> ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め キャベツのナムル
<b>《23》</b> ごはん 牛乳 そぼろ煮 かまぼこ照り煮 わかめ佃煮	<b>《24》</b> 食パン 牛乳 すいとん中華スープ ハンバーグ 温野菜 ソース	<b>《25》</b> ごはん（新米ゆめぴりか） 牛乳 炒り豆腐 刻み大根パリパリあえ	<b>《26》</b> 宮崎県郷土料理 ごはん ざぶ汁 牛乳 日向夏ゼリー チキン南蛮 （タルタルソース）	<b>《27》</b> ごはん 牛乳 キャベツたっぷり豚汁 ひじきの煮物
<b>《30》</b> 麦ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬 フルーツあわせ	<b>《31》</b> ごはん 牛乳 親子煮 小松菜おひたし	<b>知っていますか？ 米の歴史</b> 米の起源は、7000年前くらいのアッサム・雲南地方（現在のネパール・バングラデシュ・ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域）だといわれています。このように、米は日本に自生していたものではなく、外国から伝わってきたものです。日本には二千年数百年前に伝わったといわれています。		