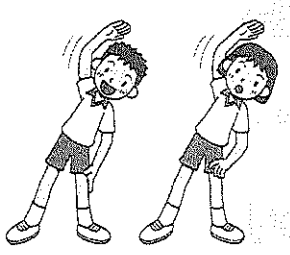
10月分よていこんだてひょう

令和８年度　　中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
中学生保護者及び教職員の皆さまへ 【10月の学校集金日は以下のとおりです】 中小 5日 / 東小 6日 / 丸小 7日 / 中中 8日 / 広中 9日 ★ 10月の口座振替は、10月27日（火）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。 ※小学生は無償化のため集金はありません。 〇給食に関するお問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食センター ☎72−2673（午前8時15分から午後4時30分まで）			1日 小703kcal・中846kcal ・マーボーどん ・みそしる（たまねぎ・わかめ） 精白米、豚肉、干椎茸、豆腐、長葱、生姜、にんにく、赤味噌、ポークブイヨン、濃口醤油、広東風麻婆豆腐の素、上白糖、澱粉、ごま油 玉ねぎ、人参、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌	2日 小662kcal・中818kcal ・ごはん ・パイタンスープ ・ぎょうざ（幼小2コ・中3コ） ・チンジャオロース 精白米 味付メンマ、つと、人参、もやし、ほうれん草、ガラフレッシュ白湯、ポークブイヨン、塩、白湯、こしょう 焼き目付き国産肉餃子 豚肉、竹の子、じゃが芋、ピーマン、生姜、にんにく、オイスターソース、朝鮮風焼肉のたれ、上白糖、酒、濃口醤油、澱粉、ごま油
5日 小690kcal・中838kcal ・わかめごはん ・さつまじる ・メンチカツ ・ほうれんそうともやしのごましょうゆ 精白米、炊き込みわかめの葉 ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつま芋、大根、人参、玉葱、豆腐、いりこだし、鰹だし、生姜、白味噌 メンチカツ、菜種油 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	6日 小654kcal・中775kcal ・ナンカレー ・チキンハーブやき ・あおりんごゼリー ナン、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークブイヨン、チャツネ、プルーンエキス、バ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 鶏肉、ハーブシーズニング 青りんごゼリー	7日 小609kcal・中808kcal ・しょうゆラーメン ・やきぐりコロッケ ・だいこんのごまずあえ 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、がらスープチキン、ポークブイヨン、塩、醤油ラーメンたれ、こしょう 焼き栗コロッケ、菜種油 人参、大根、上白糖、塩、りんご酢、ごま油	8日 小750kcal・中904kcal ・ごはん ・ワンタンスープ ・えびチリ ・ごぼうサラダ 人参、ウェーブワンタン、チンゲン菜、長葱、がらスープチキン、ポークブイヨン、塩、塩ラーメンたれ、ごま油 えびチリ、菜種油、玉葱 ごぼうサラダ、ホールコーン、人参、きゅうり	9日 小753kcal・中904kcal ・たきこみごはん ・すましじる ・たらフライ（タルタルソース） ・おかかあえ 精白米、餅米（うるち米）、薄口醤油、みりん、酒、塩、鶏肉、ごぼう、干椎茸、人参、油揚げ、かんぴょう（無漂白）、ひじき、三温糖、濃口醤油 人参、麸、わかめ、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 たらフライ、菜種油、エッグレスタルタル もやし、ほうれん草、薄口醤油、鰹節
12日 スポーツの日 	13日 小603kcal・中809kcal ・バターパン（クリームゴールド） ・ポトフ ・かにクリームコロッケ ・ブロッコリーとチーズのサラダ バターパン、クリームゴールド キャベツ、玉葱、ベーコン、じゃが芋、人参、ブイヨングラニュール、塩、こしょう かにクリームコロッケ、菜種油 ブロッコリー、人参、キュービックチーズ、薄口醤油、鰹節	14日 小627kcal・中874kcal ・スープスパゲティ ・ささみフライ（中のみ2コ） ・きなこだんご 中標津希望農場の「きなこ」です♪ 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、ポークブイヨン、コンソメJ、塩、ハーブシーズニング、こしょう、澱粉 ささみフライ、菜種油 白玉団子、薄口醤油、きな粉、上白糖、塩	15日 小721kcal・中882kcal ・スープカレー ・チキンナゲット（幼小2コ・中3コ） ・ソフールヨーグルト 精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、グリル野菜ミックス（ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす）、かぼちゃ、スープカレールゥマイルド、スープカレールゥホット、ハーブシーズニング、にんにく、生姜、ガラフレッシュチキン チキンナゲット、菜種油 ソフールヨーグルト	16日 小664kcal・中766kcal ・ごはん ・みそしる（だいこん・ほうれんそう） ・にくじゃが ・やさいたまごやき 精白米 大根、ほうれん草、油揚げ、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 彩り野菜卵焼き
19日 小662kcal・中801kcal ・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 ・マーボーはるさめ 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 豚肉、大豆ミートミンチ、人参、長葱、春雨、広東風麻婆豆腐の素、赤味噌、上白糖	20日 小654kcal・中764kcal ・ドーナツパン ・ラビオリスープ ・ミートオムレツ ・キャベツとコーンのオーロラサラダ ドーナツパン ポークラビオリ、人参、玉葱、ほうれん草、ポークブイヨン、ブイヨングラニュール、塩、薄口醤油、こしょう ミートオムレツ ホールコーン、人参、キャベツ、きゅうり、塩、こしょう、マヨドレF、トマトケチャップ	21日 小669kcal・中855kcal ・みそラーメン ・たこやき（幼小2コ・中3コ） ・カスタードプリン 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、白菜、もやし、長葱、わかめ、がらスープチキン、ポークブイヨン、塩、味噌ラーメンたれ、にんにく、一味唐辛子 たこ焼き、菜種油、中濃ソース、トマトソース、上白糖 カスタードプリン	22日 小646kcal・中773kcal ・にしょくどん（にくそぼろ・やさい） ・ぐだくさんみそしる 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 なめこ、人参、豆腐、ほうれん草、いりこだし、鰹だし、白味噌	23日 小771kcal・中887kcal ・ごはん ・チゲなべふうスープ ・ヤンニョムチキン ・ナムル 精白米 豚肉、人参、大根、ニラ、豆腐、キムチ、鶏だし、鰹だし、白味噌、濃口醤油、ごま油 鶏肉、酒、濃口醤油、生姜、澱粉、菜種油、豆板醤、甜面醤、酒、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、濃口醤油、ごま油、上白糖、みりん 人参、もやし、ほうれん草、上白糖、塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油
26日 小672kcal・中823kcal ・ごはん（のりふりかけ） ・とろみじる（あつあげ・こまつな） ・さばみそに ・ごもくきんぴら 精白米、のりふりかけ 人参、厚揚げ、小松菜、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、澱粉 さば味噌煮 ごぼう、人参、つきこんにゃく、豚肉、三温糖、濃口醤油、みりん、白いりごま、ごま油、一味唐辛子	27日 小652kcal・中917kcal ・かぼちゃパン ・はくさいクリームに ・いかリングフライ（幼小2コ・中3コ） ・マカロニサラダ かぼちゃパン ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、白菜、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう いかリングフライ、菜種油 マカロニ、塩、人参、きゅうり、マヨドレF、こしょう	28日 小596kcal・中702kcal ・さんさいうどん ・いなりもち ・キャベツのしおこんぶあえ ・かたぬきチーズ おもちはよくかんでたべましょう。 茹でうどん、鶏肉、干椎茸、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 味付きもちいなり 人参、キャベツ、塩昆布、塩、ごま油 型抜きチーズ	29日 小682kcal・中801kcal ・ハヤシライス ・えだまめ ・ハロウィンゼリー（1人2コ） 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、ブイヨングラニュール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、デラックスキングカレー 枝豆 ハロウィンゼリー	30日 小620kcal・中755kcal ・ごはん ・かきたまじる ・さけしおやき ・がんもとこんさいのみそに 精白米 豆腐、鶏卵、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 塩鮭 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、なめらかがんも、生姜、酒、上白糖、白味噌、薄口醤油

10月の主な加工品の原材料

ごぼうサラダ	ごぼう、半固体状ドレッシング、砂糖、醤油、乳化液状ドレッシング、食用植物油脂、鰹エキス、トマトケチャップ、卵白粉末、食塩、醸造酢、乳たん白、唐辛子、調味料（アミノ酸等）、グリシン、増粘多糖類、香辛料抽出物、水（アレルゲン：卵、乳、小麦、大豆、ごま）
味付きもちいなり	餅粉、もち米、油揚げ、大豆油、砂糖、食塩、加工でんぷん、酵素製剤、水　<たれ>砂糖、しょうゆ、かつお節調味ｴｷｽ、昆布ｴｷｽ、食塩、みりん、水（アレルゲン：小麦、大豆）
カニクリームコロッケ	パン粉、小麦粉、牛乳、植物油脂、ファットスプレット、かに、砂糖、小麦粉加工品、クリーム、乳等を主原料とする食品、食塩、粉末卵白、ゼラチン、かにエキス、ブイヨン、香辛料、えびエキス、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、カロチノイド色素、カゼインNa、香料、酸味料、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）
スープカレールウ マイルド	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、砂糖、野菜（玉ねぎ、にんにく）、デキストリン、トマトペースト、食塩、チャツネ、醤油加工品（醤油、ブドウ糖）、酵母エキス、チキンエキス、粉末魚醤（アレルゲン：小麦、大豆、りんご、鶏肉）
スープカレールウ ホット	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、砂糖、野菜（玉ねぎ、にんにく）、デキストリン、トマトペースト、食塩、チャツネ、醤油加工品（醤油、ブドウ糖）、酵母エキス、チキンエキス、粉末魚醤（アレルゲン：小麦、大豆、りんご、鶏肉）
ソフールヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄、水（アレルゲン：乳、ゼラチン）
彩り野菜卵焼き	液卵、植物油脂、砂糖、にんじん、豚肉、たまねぎ、米・でん粉発酵調味料、しょうゆ、ほうれんそう、食塩、かつお節だし、ゼラチン、こんぶ、魚介エキスパウダー（アレルゲン：小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン）
いかリングフライ	いか、パン粉、亜鉛含有酵母、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、ファットスプレッド、粉末状植物性たん白、食塩、全卵、調味料（アミノ酸等）、ピロリン酸鉄（アレルゲン：小麦、卵、いか、大豆、ゼラチン）
はくさいキムチ	白菜、大根、軟白ねぎ、加工糖、りんご、並塩、とうがらし粉、おきあみ、にんにく、しょうが（アレルゲン：りんご）
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）
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）
ハロウィンゼリー	異性化糖液糖、還元水あめ、砂糖、ｸﾞﾚｰﾌﾟ濃縮果汁、果糖、ゲル化剤、酸味料、香料、ﾌﾞﾄﾞｳ果皮色素、消泡剤、水

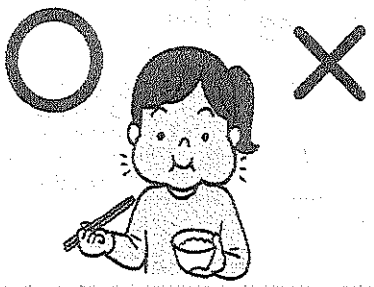
よくかめているかな?

「よくかんで食べましょう!」と言われるけど、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないとかむ回数が少なくなりがちです。どんなことに気をつけたらよいのか一緒によ～く考えてみましょう。

かむかむ ○×クイズ!

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう?

口の中にたくさん入れる方がよくかめる



× ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

どんどん口に入れ、かんでいく方がよい



× 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

時間に余裕をもって食べる方がよい



○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなっても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。