

給食予定献立表

令和6年9月

福崎町給食共同調理センター

	2日（月） こども園のみ			3日（火）			4日（水）			5日（木）			6日（金）			9日（月）		
こんだて	べんとう ハヤシシチュー ポテトカップグラタン おかか和え			ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそ汁 焼き肉どんぶり ミックスフルーツ			ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 野菜入り肉しゅうまい 春雨サラダ			黒糖パン ぎゅうにゅう オニオンスープ かつおカツ き야べつのツナマヨ和え			ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー もやしのサラダ ぶどうゼリー			ごはん ぎゅうにゅう 豆腐のみそ汁 チキンカツのソースがけ ポイルき야べつ		
	アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質			アレルギー物質		
こんだてざいりょう	○ぎゅうにく しおこしょう	牛		□ごはん			□ごはん			□コッペパン	麦		□ごはん			□ごはん		
	□サラダあぶら △たまねぎ △にんじん △しめじ □じゃがいも □ハヤシシチュールウ 赤ワイン コンソメ △トマト ウスターソース			○ぎゅうにゅう			○ぎゅうにゅう			□黒さとう			○ぎゅうにゅう			○ぎゅうにゅう		
	□ポテトカップグラタン （とうもろこし）	豆		○わかめ □じゃがいも △にんじん △えのきだけ ○あぶらあげ △青ねぎ ○みそ にぼし	豆		○ぶたにく しょうが/にんにく	豚		○ぎゅうにゅう	乳		○ぶたにく しょうが/にんにく しおこしょう	豚		○とうふ □じゃがいも △たまねぎ ○あぶらあげ △青ねぎ ○みそ けずりぶし	豆	
	△はくさい △にんじん △こまつな ○かつおぶし □さとう しょうゆ みりん			□サラダあぶら △たまねぎ △にんじん △ピーマン ケチャップ △りんご ○赤みそ □さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ			○さとう しょうゆ みりん とりがらスープ			○かつおカツ □だいずあぶら			△きやべつ △ほうれんそう △とうもろこし △にんじん ○まぐろあぶらづけ □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ □さとう			△かぼちゃ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト △りんご り		
		麦 豆		△みかんシロップづけ △パイシロップづけ △おうとうシロップづけ □ダイスカットゼリーなし	麦 豆		○赤みそ □さとう しょうゆ みりん にんじん △もやし □さとう しょうゆ こめす	大豆		○かたおカツ □だいずあぶら	麦 豆		□カレールー甘口 □カレールー中辛 とりがらスープ	麦 り 麦 り 鶏		○こめこのささみカツ □だいずあぶら □ビーフシチューのもと □デミグラスソース △トマト とんかつソース しょうゆ □さとう △きやべつ △きゅうり しそドレッシング □ぶどうゼリー	鶏 豆 豆 麦 豆 牛 豚 麦豆牛鶏豚ゼ	
							□りょくとうはるさめ △きゅうり △にんじん □さとう しょうゆ こめす											

10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			お月見献立			17日(火)			18日(水)		
こんだて	ごはん		ごはん		コッペパン		ごはん		ごはん		1/2わかめごはん		ごはん							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		きども園)のりふりかけ		ぎゅうにゅう							
	木の葉どんぶり		ビーフンスープ		かぼちやのポタージュ		ハンバーグのおろしあんかけ		冷やしもちむぎ麵		めんつゆ		けんちん汁							
こんだてざいりょう	きやべつ入り平つくね		白身魚のレモン和え		鶏肉の照り焼き		香味和え		お月見ゼリー		れんこんフライ		いわしのおかか煮							
	ささみ和え		三色和え		ごぼうサラダ						きんぴらごぼう		海藻サラダ							
	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	コッペパン	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	1/2ごはん	<input type="checkbox"/>	ごはん								
	<input type="radio"/>	ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/>	ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/>	ぎゅうにゅう	乳	<input type="radio"/>	わかめごはんのもと	<input type="radio"/>	ぎゅうにゅう	乳						
	<input type="radio"/>	たまご	卵	<input type="checkbox"/>	ビーフン	<input type="checkbox"/>	かぼちや	<input type="checkbox"/>	ふ	<input type="radio"/>	きども園)ふりかけ	<input type="radio"/>	とりにく	鶏						
	<input type="radio"/>	ちゃんぽんかまぼこ	豆	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	かぼちやペースト	<input type="radio"/>	かざりかまぼこ	<input type="radio"/>	ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/>	サラダあぶら							
	<input type="radio"/>	あぶらあげ		<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="radio"/>	だいこん	<input type="checkbox"/>	もちむぎめん	<input type="checkbox"/>	さつまあげ							
	<input type="checkbox"/>	たまねぎ		<input type="checkbox"/>	えのきだけ	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="radio"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	きども園)	<input type="checkbox"/>	だいこん							
	<input type="checkbox"/>	にんじん		<input type="radio"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	エリンギ	<input type="radio"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	めんつゆボトル	<input type="checkbox"/>	にんじん							
	<input type="checkbox"/>	糸こんにやく	<input type="checkbox"/>	チンゲンサイ	<input type="checkbox"/>	パセリ	<input type="radio"/>	青ねぎ	<input type="checkbox"/>	小学校)	<input type="checkbox"/>	こんにやく	<input type="checkbox"/>	しめじ						
	<input type="checkbox"/>	青ねぎ	麦 豆	ラーメンスープのもと	麦 豆 ゴ	<input type="radio"/>	ベーコン	豚	けずりぶし	<input type="radio"/>	れんこんフライ	麦 豆 鶏	<input type="checkbox"/>	青ねぎ						
	<input type="checkbox"/>	けずりぶし		しょうゆ	麦 豆	<input type="checkbox"/>	クリームポタージュルウ	乳 麦 豆 豚	だしこんぶ	<input type="checkbox"/>	だいずあぶら	豆	<input type="checkbox"/>	けずりぶし						
	<input type="checkbox"/>	さとう		しおこしょう		<input type="radio"/>	とうにゅう	豆	しょうゆ	麦 豆	<input type="checkbox"/>	ごぼう	牛	だしこんぶ						
	<input type="checkbox"/>	しょうゆ				<input type="checkbox"/>	コンソメ	鶏 豚	しお		<input type="checkbox"/>	にんじん		しょうゆ	麦 豆					
	<input type="checkbox"/>	みりん			<input type="radio"/>	ほき				<input type="checkbox"/>	いんげん	みりん		麦 豆						
	<input type="checkbox"/>	でんぶ	<input type="checkbox"/>	でんぶ	<input type="checkbox"/>	だいずあぶら	豆	しおこしょう		<input type="checkbox"/>	さとう	しお								
	<input type="radio"/>	きやべついりひらつくね	鶏 豚	<input type="checkbox"/>	レモンかじゅう		<input type="radio"/>	グリルチキン	鶏 豆	<input type="radio"/>	うさぎ型ハンバーグ	鶏 豚 豆	<input type="radio"/>		いわしのおかか	麦 豆				
	<input type="checkbox"/>	もやし	鶏	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆	<input type="checkbox"/>	だいこん	牛	<input type="radio"/>		かいそうミックス					
	<input type="checkbox"/>	にんじん		<input type="checkbox"/>	しょうゆ		<input type="checkbox"/>	さとう		<input type="checkbox"/>	さとう		<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="radio"/>		きゅうり			
	<input type="checkbox"/>	きゅうり		<input type="checkbox"/>	しょうゆ		<input type="checkbox"/>	しょうゆ		<input type="checkbox"/>	しょうゆ		<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>		まぐろあぶらづけ	豆		
	<input type="radio"/>	ささみ		<input type="checkbox"/>	みりん		<input type="checkbox"/>	りょうりしゅ		<input type="checkbox"/>	みりん		<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>		白ごま	ゴ		
	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆	<input type="checkbox"/>	コーンスターチ	豆	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆	<input type="checkbox"/>	白ごま	麦 豆		
<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>		さとう	<input type="checkbox"/>		さとう	<input type="checkbox"/>		さとう	<input type="checkbox"/>		しょうゆ	<input type="checkbox"/>		さとう				
<input type="checkbox"/>	こめす	<input type="checkbox"/>		さとう	<input type="checkbox"/>		さとう	<input type="checkbox"/>		さとう	<input type="checkbox"/>		りょうりしゅ	<input type="checkbox"/>		さとう				
<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>		しょうゆ	<input type="checkbox"/>		しょうゆ	<input type="checkbox"/>		しょうゆ	<input type="checkbox"/>		りょうりしゅ	<input type="checkbox"/>		しょうゆ				
			<input type="checkbox"/>	みりん	麦 豆	<input type="checkbox"/>	ごまドレッシング	ゴ 豆	<input type="checkbox"/>	おつきみゼリー			<input type="checkbox"/>	みりん						

○赤の食品・・体をつくるもの（たんぱくしつ ・むきしつ） □黄の食品・・熱や力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品・・体の調子をととのえるもの（ビタミン）

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギ－特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎：そば ピ：落花生 It：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら ル：オレンジ

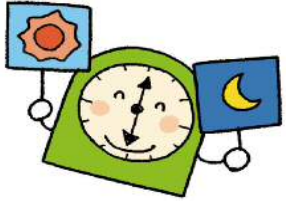
ｶｼ: カシューナッツ キ: キウイフルーツ 牛: 牛肉 <: <くるみ ゴ: ごま 鮭: さけ 鯖: さば 豆: 大豆 鶏: 鶏肉 バ: バナナ 豚: 豚肉 マ: まつたけ 珥: もも 芋: やまいも り: りんご ゼ: ゼラチン

※アレルギ－特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦: 大麦・もち麦

こんだて	19日(木)		20日(金)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)				
	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンビーンズ ドレッシング和え		ごはん 小中)ジョア(プレーン) 手作りみそのみそ汁 そぼろ 福崎町産じゃがいもコロッケ		ごはん ぎゅうにゅう かきたま汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物		もちむぎごはん ぎゅうにゅう 野菜たっぷりスープ ハンバーグケチャップソース もやしのナムル		コッペパン ぎゅうにゅう コーンスープ ポロニアハムステーキ マカロニサラダ		ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 さわらのレモン幽庵焼き 三色和え				
	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/>	コッペパン	麦	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	ごはん	<input type="checkbox"/>	コッペパン	麦	<input type="checkbox"/>	ごはん	
	<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう	乳	<input type="checkbox"/>	ジョア	<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/>	もちむぎ精麦	<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう	乳	<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう	乳
	<input type="checkbox"/>	ポークウインナー	豚	<input type="checkbox"/>	わかめ	<input type="checkbox"/>	たまご	<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう	<input type="checkbox"/>	たまねぎ		<input type="checkbox"/>	ぶたにく	豚
	<input type="checkbox"/>	じゃがいも		<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	じゃがいも		<input type="checkbox"/>	しょうが	
	<input type="checkbox"/>	たまねぎ/にんじん		<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	にんじん		<input type="checkbox"/>	さつまいも	
	<input type="checkbox"/>	エリンギ/パセリ		<input type="checkbox"/>	こまつな	<input type="checkbox"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	はくさい	<input type="checkbox"/>	クリームコーン		<input type="checkbox"/>	ごぼう	
	<input type="checkbox"/>	コンソメ	鶏 豚	<input type="checkbox"/>	とうふ	<input type="checkbox"/>	青ねぎ	<input type="checkbox"/>	マッシュルーム	<input type="checkbox"/>	とうもろこし		<input type="checkbox"/>	にんじん	
	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	麦 豆	<input type="checkbox"/>	あぶらあげ	<input type="checkbox"/>	けずりぶし	<input type="checkbox"/>	ベーコン	<input type="checkbox"/>	エリンギ		<input type="checkbox"/>	あぶらあげ	豆
	<input type="checkbox"/>	しおこしょう		<input type="checkbox"/>	てづくりみそ	<input type="checkbox"/>	だしこんぶ	<input type="checkbox"/>	コンソメ	<input type="checkbox"/>	クリームポタージュール	乳 麦 豆 豚	<input type="checkbox"/>	青ねぎ	豆
	<input type="checkbox"/>	しおこしょう		<input type="checkbox"/>	けずりぶし	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>	とうにゅう	豆	<input type="checkbox"/>	みそ	豆
	<input type="checkbox"/>	とりにく	鶏	<input type="checkbox"/>	ごぼう	<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>	しお	<input type="checkbox"/>	パセリ		<input type="checkbox"/>	にぼし	
	<input type="checkbox"/>	サラダあぶら		<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	しお	<input type="checkbox"/>	鶏豚ハンバーグ	<input type="checkbox"/>	コンソメ	鶏 豚	<input type="checkbox"/>	さわら	
	<input type="checkbox"/>	だいず	豆	<input type="checkbox"/>	いんげん	<input type="checkbox"/>	でんぶん	<input type="checkbox"/>	ケチャップ	<input type="checkbox"/>	しおこしょう		<input type="checkbox"/>	レモンかじゅう	
	<input type="checkbox"/>	たまねぎ/にんじん		<input type="checkbox"/>	いりたまご	<input type="checkbox"/>	さばのみそに	<input type="checkbox"/>	とんかつソース	<input type="checkbox"/>	ポロニアハム	鶏 豚	<input type="checkbox"/>	さとう	
	<input type="checkbox"/>	ケチャップ		<input type="checkbox"/>	とりにく	<input type="checkbox"/>	ひじき	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	シェルマカロニ	麦	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	麦 豆
	<input type="checkbox"/>	トマト		<input type="checkbox"/>	しょうが	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>	しお		<input type="checkbox"/>	みりん	
	<input type="checkbox"/>	赤ワイン		<input type="checkbox"/>	サラダあぶら	<input type="checkbox"/>	いんげん	<input type="checkbox"/>	もやし	<input type="checkbox"/>	きゅうり		<input type="checkbox"/>	りょうりしゅ	
	<input type="checkbox"/>	さとう	鶏 豚	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	こんにゃく	<input type="checkbox"/>	きゅうり	<input type="checkbox"/>	にんじん		<input type="checkbox"/>	もやし	
	<input type="checkbox"/>	コンソメ	麦 豆	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>	だいず	<input type="checkbox"/>	にんじん	<input type="checkbox"/>	えだまめ	豆	<input type="checkbox"/>	こまつな	
	<input type="checkbox"/>	しょうゆ		<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>	とりにく	<input type="checkbox"/>	白ごま	<input type="checkbox"/>	ノンエッグマヨネーズ	豆	<input type="checkbox"/>	にんじん	
	<input type="checkbox"/>	カレーこ		<input type="checkbox"/>	りょうりしゅ	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	さとう	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	麦 豆	<input type="checkbox"/>	さとう	麦 豆
	<input type="checkbox"/>	きやべつ		<input type="checkbox"/>	かつおだし	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	<input type="checkbox"/>	さとう		<input type="checkbox"/>	しょうゆ	麦 豆
	<input type="checkbox"/>	にんじん		<input type="checkbox"/>	福崎町産じゃがいもコロッケ	<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>	こめず		カレーこ			みりん	
	<input type="checkbox"/>	きゅうり		<input type="checkbox"/>	だいずあぶら	<input type="checkbox"/>	りょうりしゅ	<input type="checkbox"/>							
	<input type="checkbox"/>	とうもろこし				<input type="checkbox"/>	かつおだし	<input type="checkbox"/>							
	<input type="checkbox"/>	フレンチドレッシング				<input type="checkbox"/>	サラダあぶら	<input type="checkbox"/>							

こんだて	30日(月)		
	ごはん		
	ぎゅうにゅう		
	わかめスープ		
	肉団子の甘酢がらめ		
こんだて	もちむぎ麺サラダ		
	アレルギー物質		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/>	ごはん	
	<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう	乳
	<input type="checkbox"/>	わかめ	豆
	<input type="checkbox"/>	もやし	
	<input type="checkbox"/>	とうふ	
	<input type="checkbox"/>	にんじん	
	<input type="checkbox"/>	青ねぎ	
	<input type="checkbox"/>	ロースハム	豚
	<input type="checkbox"/>	チキンピジョン	鶏
	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	麦 豆
	<input type="checkbox"/>	とりがらスープ	鶏
	<input type="checkbox"/>	しおこしょう	
	<input type="checkbox"/>	ミートボール	鶏 豚 豆
	<input type="checkbox"/>	だいずあぶら	豆
	<input type="checkbox"/>	たまねぎ	麦 豆
	<input type="checkbox"/>	たけのこ	
	<input type="checkbox"/>	ピーマン	
	<input type="checkbox"/>	ケチャップ	
	<input type="checkbox"/>	さとう	
	<input type="checkbox"/>	しょうゆ	麦 豆
<input type="checkbox"/>	こめす		
<input type="checkbox"/>	サラダあぶら		
<input type="checkbox"/>	もちむぎめん	麦 大麦	
<input type="checkbox"/>	きゅうり	豆	
<input type="checkbox"/>	きやべつ		
<input type="checkbox"/>	とうもろこし		
<input type="checkbox"/>	にんじん		
<input type="checkbox"/>	しそドレッシング		
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

なが なつ やす お がっ こう せい かつ さい かい がっ こう ひ げん き  
長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に  
にす ぐす ため には、き せき せい かつ たい せつ あさ すい びん きょう いう  
規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養  
など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## げん き せい かつ 元気にす ぐす ため には 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを  
こころがけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳  
や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動す  
ることで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学  
校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るように  
します。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさ  
せる原因になります。

### はや お せい かつ あさ 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

### 「トライやる献立」

25日(水)の献立は、給食センターにトライやるに来てくれた東中の生徒さんが考  
えてくれました。  
「みんなが好きなハンバーグを入れました。栄養もしっかりとれる組み合わせに  
しました。スープは洋風にしたので食べやすいと思います」  
どんな組み合わせにするとみんなが食べてくれるかな? 彩りはどうかな? と  
一生懸命考えてくれていました。今後も考えてくれた献立を実施する予定なので  
楽しみにしててくださいね。

### 今月の福崎町産野菜

たまねぎ なすび  
じゃがいも 青ねぎ  
水煮大豆

給食の主な材料について、使用予  
定の産地を福崎町ホームページで  
公開しています。  
こちら合わせてご覧ください。



日本では、地震、豪雨、台風など災害が多発し  
ています。災害はいつ起こるかわかりません。家  
族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認し  
たり、安否確認方法や集合場所などを話あったり  
しておくことが  
大切です。



○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。

卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎：そば ピ：落花生 Iビ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 柑：オレンジ

炒：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 <：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 苳：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦