



9月の献立



今月の食材【お米】



9日 (土) ご飯 チキンカツ 付合せ(人参 キャベツ) 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(白菜ベーコン) 牛乳寒天 牛乳 たんぽぽ、ちようちよ・とんぼ				1日 (金) アルファ化米 ヒートレスシチュー チキンごまドレサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳 災害用備蓄食品提供
4日 (月) ご飯 魚のみぞれあんかけ(トマト) 南瓜の含め煮 味噌汁(豆腐 油揚げネギ) 角切りパンゼリー 牛乳	5日 (火) ロールパン ハッシュドポーク 骨太サラダ コンソメスープ(もやし 人参) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	6日 (水) ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(さつま芋) 和風森のサラダ 味噌汁(大根 わかめ ネギ) みかんゼリー 牛乳	7日 (木) ご飯 魚のレモン風味 付合せ(ブロッコリー) ジャーマンポテト コンソメスープ(法蓮草 えのき) カルピスゼリー 牛乳	8日 (金) ご飯 豆腐の中華煮 カカとキャベツの中華サラダ 中華たまごスープ バナナ 牛乳
11日 (月) 給食提供無し たんぽぽ・なのはな:代休 ひまわり:弁当持参	12日 (火) ご飯 魚のピザ焼き マカロニハムサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) ピーチゼリー 牛乳	13日 (水) ご飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草のナムル すまし汁(玉麩 ネギ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	14日 (木) チキンカレーライス 大豆サラダ パイン 牛乳	15日 (金) ご飯 赤魚の粕漬焼き 付合せ(いんげん) 南瓜サラダ(ゆで卵) 味噌汁(大根油揚げネギ) ミルキーゼリー 牛乳
18日 (月) 敬老の日 	19日 (火) ご飯 ふりかけ かに玉 バンバンジー 中華スープ(人参 玉葱) フルーツ白玉 牛乳	20日 (水) ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(きゅうり) ひじきの五目煮 味噌汁(じゃが芋 油揚げネギ) バナナサワーゼリー 牛乳	21日 (木) ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(トマト) 夏野菜の味噌炒め すまし汁(冬瓜 みつば) りんごゼリー 牛乳	22日 (金) 食パン ジャム(いちご) チキンチャップ 付合せ(ブロッコリー) グリーンサラダ(いんげん) コンソメスープ(白菜 人参) 野菜ジュースゼリー 牛乳
25日 (月) ころうどん 南瓜挽肉フライ 付合せ(いんげん コーン) 抹茶ミルク寒天 牛乳	26日 (火) ご飯 魚のマヨネーズ焼き サラダで元気 コンソメスープ(大根 舞茸) 梨 牛乳	27日 (水) ご飯 肉豆腐 和風パイザサラダ 味噌汁(もやし わかめ ネギ) みかん寒天 牛乳	28日 (木) ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(大根) 胡瓜の小町和え すまし汁(エビカマボコミツバ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	29日 (金) 萩ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁(キャベツ人参 ネギ) お月見ゼリー 牛乳

お米は日本人の主食であるとともに、酒や酢、醤油、味噌の原料でもあり必要不可欠な食材。9月～11月頃に収穫され、年内に精米・袋詰めされたものは**新米**と呼ばれ、年が変わると**古米**になる。新米は新鮮なためツヤや風味、粘り、香りがよい。

◆ お米の栄養と特徴

主成分は**炭水化物**で、**体を動かすエネルギー源**となる。お米はパンや麺類などの小麦類とは違い**“粒”**であるため、炭水化物がでんぷんから糖に分解されるまでに一定の時間がかかる。それにより**腹持ちがよくなり、血糖値の上昇も穏やか**になる。主食に小麦類を食べるよりも**肥満予防**に効果がある。



栄養価が高い ← → おいしく食べやすい

精米の度合いによって上の図のように分けられる。稲のもみ殻を除いたものが**玄米**、表面のぬかや胚芽を残して精米したものを**分つき米**、胚芽だけを残して精米したものを**胚芽米**という。玄米・分つき米のぬか層や胚芽には、**食物繊維、ビタミンB1、カルシウム、鉄分**などの栄養素が豊富に含まれている。玄米から精白米に精米していく過程でその栄養素は失われていく。その代わりに、精米をすることで**精白米**はお米の甘みがしっかり感じられる。

◆ おいしいご飯を炊くポイント



- ①正しく計量する。
・米用の計量カップに山盛りの米を入れ、箸などで**すりきり**で正しく計る。
- ②手早くお米を洗う。
・お米は最初に入れる水を最も吸収する。そのため汚れた水を吸い込む前に**手早く水を切る**ことが大切。ザルを使うと便利。
・お米を洗う目的は表面のぬかやごみを落とすこと。精米技術の向上により、ぬかの付着はとて少ないので**洗いすぎに注意**。
- ③水加減を調整したら、**十分にお米の芯まで吸水させる**。
・目安は夏は30分、冬は1時間吸水させる。
- ④炊き上がったらしゃもじで**できるだけ早くご飯をほぐす**。
・余分な水分が逃げて、ふっくらしたご飯に仕上がる。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



あらゆる食材と相性のよいお米。ご飯を中心に肉、魚、野菜などを添え、栄養バランスのよい食事しましょう。

