

11月



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	五目みそ汁、白身魚のチーズフライ、ひじきとキャベツのサラダ	牛乳、焼き芋
2	土	ごはん	ホワイトシチューライス、白菜のスープ、オレンジ	牛乳、バターパン
3	日		〈文化の日〉	
4	月		〈振替休日〉	
5	火	ごはん	豆腐旨煮椀、鶏のから揚げ、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、秋の蒸しケーキ
6	水	ごはん	三色どんぶり、なすと玉ねぎのみそ汁、切干し大根のサラダ	牛乳、シュークリーム
7	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、マセドアンサラダ	牛乳、大学芋
8	金	ごはん	五目ごはん、小松菜のすまし汁、さばの塩焼き、大根の肉みそかけ	麦茶、フルーチェ
9	土	ごはん	焼きそば、きのこスープ、りんご	牛乳、あんぱん
10	日			
11	月	ごはん	わかめスープ、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、かぼちゃケーキ
12	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉と野菜のカレー炒め、ほうれん草のサラダ	牛乳、オレンジゼリー
13	水	めん	昆布おにぎり、温そうめん、梨	牛乳、人参ドーナツ
14	木	パン	サーモン豆乳シチュー、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、お好み焼き
15	金	ごはん	けんちん汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、きゅうりと炒り卵のサラダ	牛乳、チーズホットケーキ
16	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、フルーツカクテル	牛乳、ジャムパン
17	日			
18	月	ごはん	キャベツのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ	牛乳、白玉ぜんざい
19	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、ひじ団子のあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、杏仁豆腐
20	水	めん	なすミートスパゲティー、ミルクスープ、フルーツポンチ	牛乳、ココアブラウニー
21	木	パン	マカロニスープ、チキンカツ、ゆで野菜	牛乳、鮭おにぎり
22	金	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、魚と野菜の甘酢煮、小松菜の納豆あえ	牛乳、きな粉ラスク
23	土		〈勤労感謝の日〉	
24	日			
25	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、じゃが芋とひき肉の煮物、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、バナナハードケーキ
26	火	ごはん	コーンスープ、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル	牛乳、プリン
27	水	ごはん	ほうれん草の元気なカレー、白菜とハムのサラダ、いちごヨーグルト	牛乳、ホットアップルケーキ
28	木	パン	ポトフ、ポークチャップ、マカロニサラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり
29	金	ごはん	豚汁、さんまの竜田揚げ、おからサラダ	牛乳、豆乳フレンチトースト
30	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、メロンパン

お米を健康的においしく食べる

日本人が毎日食べる、主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方など、ちょっとこだわると、ごはんのおいしさはぐんと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活の満足度アップにつなげましょう。

★基本を知っておいしく食べる

・購入量と保存方法

お米の劣化は、「精米」した時から始まります。購入する際には精米日を必ず確認し、2週間ぐらいで食べることができる量を購入しましょう。

お米の劣化の原因となる高温、多湿を避けるために、密封できる容器に入れて、冷蔵庫などで保存すると、おいしさが長持ちします。

・お米のおいしい炊き方

ポイント1 手早く洗う

米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間に洗います。また、お米は強く洗うと、割れるので、手でやさしく洗いましょう。無線米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。

ポイント2 しっかり浸水

ふっくらと炊き上げるためには、夏場30分、冬場は1時間程度、お水につけておきましょう。どうしても時間が取れない時は、人肌くらいのお湯で10分浸水しましょう。

ポイント3 炊飯のタイミングに注意

炊飯器の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は水が劣化してごはんの味が悪くなることがあります。夏場は、予約は避けて、先に炊き上げて「保温」にしておきましょう。

