

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

学校給食では、年間を通して北広島市産の「ななつぼし」という品種を使用しており、毎年12月頃に新米に切り替わります。

お米の種類と成分



お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のでん粉の違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。

現在、日本で主食として食べられているお米は、300品種ほどあります。その中でもスーパーで見かけることの多い品種を紹介します。

ななつぼし

- ・採用：2001年
- ・特徴：粒が崩れにくく、つやもよい
- ・甘み：ほどよい甘さで冷めてもおいしいため、お弁当やおにぎりに向いている
- ・粘り：ほどよい粘り

ゆめぴりか

- ・採用：2008年
- ・特徴：つややかで美しい炊き上がり
- ・甘み：豊かな甘みで濃い味わいのため、白いごはんそのものを味わうのがおすすめ
- ・粘り：北海道米でも特に粘りが強い

ふっくりんこ

- ・採用：2003年
- ・特徴：ふっくらしていて、つやもある
- ・甘み：甘みが強いので、和食全般、特に魚介系との相性がよい
- ・粘り：粘りがやや強く、名前の通りでふっくらとした食感

えみまる

- ・採用：2018年
- ・特徴：農作業の省力化とおいしさの両立を目指した持続可能な米づくりを担う
- ・甘み：ほどよい甘さでバランスがよい
- ・粘り：ほどよい粘り

おぼろづき

- ・採用：2005年
- ・特徴：粒がやや細長く、独特な風味がある
- ・甘み：ほのかな甘みで炊き込みごはんにも向いている
- ・粘り：北海道米で最も強い粘り

きたくりん

- ・採用：2012年
- ・特徴：稲の病気に強く、農薬を節減しながらも安定的な生産ができる
- ・甘み：ほどよい甘さで、どんなおかずにも合わせやすい
- ・粘り：しっかりとした粘り

参照：ホクレン農業協同組合連合会 お米のパンフレット

姉妹都市子ども大使交流事業「給食交流」

昭和55年に姉妹都市を締結した広島県東広島市との交流事業は、北広島市と東広島市の児童・生徒の代表が子ども大使としてお互いの市を訪問してきました。

令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の影響でオンラインでの交流となっていましたが、今年度は4年ぶりにお互いの市を訪問し、学校交流や広島平和記念式典への参列などを実施しました。

学校給食では、お互いの市について少しでも知る機会となれば…との思いから、給食交流を行います。11月24日（金）に「広島醤油とんこつラーメン」、「ひろしまあげあげちくわ」、「広島レモンゼリー」を提供予定です。

11月 献立表

2023年

● 今月の平均栄養価 ●
たんぱく質 : 33.7g
脂質 : 28.7g
塩分 : 3.3g



北広島市広葉中学校給食調理場

献立名	主な食品			献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 水 メロンパン かぼちゃのポターージュ ポークチャップ 896 kcal	メロンパン			16 木 コーンピラフ イタリアンスープ 鯖のマヨネーズ焼き ミニトマト 825 kcal	ご飯 パター 米油	ベーコン	玉葱 人参 コーン エリンギ パセリ
	小麦粉 パター 米油	チーズ 生クリーム スキムミルク 大豆 牛乳	玉葱 かぼちゃ パセリ		じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	キャベツ しめじ 玉葱 人参 パセリ
	三温糖	豚肉	トマト		マヨネーズ	鯖	レモン果汁 パセリ
2 木 ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 ぶりの香味揚げ 834 kcal	ごはん			17 金 スパゲティ ナポリタン 白花豆コロッケ ソース (個袋) 796 kcal	小麦粉 ココア	乳製品 鶏卵	
	じゃがいも	わかめ 味噌	長葱 人参		スパゲティ 米油 パター	ウインナー	人参 玉葱 トマト ビーマン しめじ
	小麦粉 でん粉 菜種油 三温糖	ぶり	生姜 玉葱 にんにく		菜種油 じゃがいも パター 上白糖 小麦粉 パン粉 でん粉	白花豆	
3 金 文化の日				20 月 ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 肉じゃが煮 792 kcal	ごはん		
6 月 ドライカレー 海藻サラダ ごまドレッシング (個袋) 955 kcal	麦ご飯 パター 小麦粉 米油	牛肉 豚肉 大豆 味噌	玉葱 生姜 人参 トマト ビーマン にんにく パセリ セロリ りんご パナップ		豆腐 鶏肉	人参 椎茸 長葱 ほうれん草	
	ドレッシング ごま	まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	キャベツ きゅうり		マヨネーズ 三温糖	鶏肉 味噌	にんにく
7 火 ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 912 kcal	ごはん			21 火 ごはん 大根と油揚げの味噌汁 ほっけのピリ辛焼き 778 kcal	ごはん		
	でん粉	豆腐 鶏肉 鶏卵	椎茸 長葱 人参 ほうれん草		油揚げ 味噌	大根 長葱 しめじ	
	砂糖 でん粉	さば 味噌			三温糖	ほっけ 味噌	にんにく
8 水 揚げパン キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のハーブ焼き 821 kcal	ツイストパン 菜種油 グラニュー糖			22 水 ソフトフランスパン メープルシガー (個袋) ビーフシチュー エビカツ ソース (個袋) 825 kcal	米油 三温糖	納豆 豚肉	人参 ビーマン 玉葱
	じゃがいも	ベーコン	キャベツ 玉葱 しめじ パセリ		ソフトフランスパン メープルシガー 砂糖	寒天	
	オリーブ油 上白糖 菜種油	鶏肉 チーズ	バジル にんにく レモン果汁		米油 じゃがいも	牛肉 生クリーム	にんにく いんげん 玉葱 人参 しめじ トマト
9 木 ごはん 豆腐となめこのスープ 焼きギョウザ 784 kcal	ごはん			23 木 勤労感謝の日	ごはん		
		豆腐 わかめ	なめこ 長葱		ラーメン	つと(たらすりみ) 焼豚 わかめ	白米 長葱 もやし 生姜 ほうれん草 にんにく 菊
	砂糖 小麦粉 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 にら 生姜		米粉 菜種油 小麦粉	竹輪(たらすりみ) のり	生姜
10 金 きつねうどん キャンディーポテト 904 kcal	うどん 三温糖	油揚げ 鶏肉 つと(たらすりみ)	椎茸 ほうれん草 長葱	24 金 広島醤油 とんこつラーメン ひろしまあげあげちくわくらげときゅうりの和え物 広島レモンゼリー 799 kcal	三温糖 ごま油	中華くらげ	きゅうり 人参
	おつまいも 三温糖 菜種油 パター 水あめ				水あめ 砂糖	寒天	レモン果汁 レモン果皮
	マヨネーズ ごまドレッシング(卵使用)		ごぼう 枝豆 人参 コーン いんげん				
13 月 ごはん 味噌けんちん汁 豚肉の生姜焼き 811 kcal	ごはん			27 月 ポークハヤシライス キャベツとツナのサラダ ごまドレッシング (個袋) 933 kcal	麦ご飯 米油	豚肉 チーズ	人参 玉葱 トマト 枝豆 エリンギ 生姜 にんにく
	米油	鶏肉 豆腐 味噌	大根 ごぼう しめじ 長葱 にんにく 人参		ドレッシング ごま	まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり コーン 人参
	三温糖	豚肉	生姜 にんにく 玉葱				パイン
14 火 ごはん すき焼き オオマイの竜田揚げ 801 kcal	ごはん			28 火 炊きこみなり かぶと卵の味噌汁 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋) 880 kcal	ごはん ごま 三温糖	油揚げ ひじき	人参 椎茸
	三温糖 米油 黒砂糖	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 にんにく 春菊		じゃがいも	鶏卵 味噌	かぶ 長葱 人参 えのき茸
	菜種油 でん粉	オオマイ	生姜		菜種油 パン粉 砂糖 でん粉 大豆油	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆
15 水 クロワッサン カレー味ポトフ ミートローフ ほうれん草とツナのサラダ アセロラゼリー 778 kcal	クロワッサン			29 水 照り焼きバーガー マヨネーズ (個袋) オニオンスープ 782 kcal	三温糖 ごま油 ごま 米油	ごま 米油	もやし 小松菜 人参
	じゃがいも	ウインナー	人参 キャベツ 玉葱 いんげん		パンズパン パン粉 ごま 三温糖 でん粉 マヨネーズ	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱
	パン粉 三温糖	牛肉 豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 人参 枝豆 コーン トマト		米油 パター		玉葱 人参 パセリ
30 木 ごはん 四川豆腐 ひじき入り春巻き 918 kcal	ごはん			30 木 ごはん 四川豆腐 ひじき入り春巻き 918 kcal	ごはん		
	米油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 豆腐	長葱 椎茸 人参 菊 生姜 チンゲン菜 にんにく		米油 三温糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	人参 椎茸 人参 菊 生姜 チンゲン菜 にんにく
	菜種油 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	まぐろ油漬け	キャベツ レモン果汁 ほうれん草 人参		三温糖 ごま油 ごま	豚肉 ひじき	菊 人参

◎ 牛乳は毎日つきます。 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。