

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

ふっくらんこ

- ・採用：2003年
- ・特徴：ふっくらしていて、つやもある
- ・甘み：甘みが強いいため、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



北広島市西の里中学校給食調理場

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	メロンパン		16 木	ごはん パター 米油	ベーコン	玉葱 人参 コーン エリンギ パセリ		
	かぼちゃの ポタージュ	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	
896 kcal	ポークチャップ	三温糖	豚肉	トマト	マヨネーズ	鮭	レモン果汁 パセリ		
	大根サラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	大根 人参 きゅうり			ミニトマト		
2 木	ごはん	ごはん		825 kcal	プチシュークリーム	小麦粉 ココア	乳製品 鶏卵		
	じゃがいもと わかめの味噌汁	じゃがいも	わかめ 味噌		長葱 人参	17 金	スパゲティ ナポリタン	スパゲティ 米油 バター	ウインナー
834 kcal	ぶりの香味揚げ	小麦粉 でん粉 菜種油 三温糖	ぶり	生姜 玉葱 にんにく	白花生コロッケ ソース (個袋)	菜種油 じゃがいも バター 上白糖 小麦粉 パン粉 でん粉	白花生	りんご(ソース)	
	土佐煮	三温糖 米油	鶏肉 鰯節	筍 こんにゃく 人参	796 kcal	甘夏ゼリー和え	砂糖	甘夏 夏みかん果汁 りんご果汁 パイン	
3 金	文化の日			20 月	ごはん				
6 月	ドライカレー	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 ピーマン にんにく パセリ セロリ りんご パナナ	すまし汁		豆腐 鶏肉	人参 椎茸 長葱 ほうれん草	
	海藻サラダ ごまドレッシング (個袋)	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	鶏肉の味噌マヨ焼き	マヨネーズ 三温糖	鶏肉 味噌	にんにく	
955 kcal	白桃缶			白桃	肉じゃがが煮	じゃがいも 米油 黒砂糖 三温糖	豚肉	玉葱 生姜 人参 椎茸 こんにゃく いんげん 切干大根	
7 火	ごはん	ごはん		792 kcal	牛乳プリン	砂糖	牛乳 練乳		
	かきたま汁	でん粉	豆腐 鶏肉 鶏卵		椎茸 長葱 人参 ほうれん草	21 火	ごはん		
912 kcal	さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば 味噌		大根と 油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	大根 長葱 しめじ	
	五目きんぴら	米油 三温糖 ごま ごま油	豚肉	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく	ほっけのピリ辛焼き	でん粉 三温糖	ほっけ 味噌	にんにく	
8 水	揚げパン	ツイストパン 菜種油 グラニュー糖		779 kcal	炒め納豆	米油 三温糖	納豆 豚肉	人参 ピーマン 玉葱	
	キャベツと ベーコンのスープ	じゃがいも	ベーコン		キャベツ 玉葱 しめじ パセリ	22 水	ソフトフランスパン メープルシガー (個袋)	ソフトフランスパン メープルシガー 砂糖	寒天
821 kcal	鶏肉のハーブ焼き	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	ビーフシチュー	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	
	ペンネボロネーゼ	オリーブ油 ペンネ	豚肉	玉葱 ピーマン トマト にんにく パセリ	エビカツ ソース (個袋)	菜種油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	エビ たらすりみ	玉葱 りんご(ソース)	
9 木	ごはん	ごはん		825 kcal	野菜サラダ イタリアンドレッシング (個袋)	ドレッシング (りんご不使用)		キャベツ きゅうり コーン 人参	
	豆腐と なめこのスープ		豆腐 わかめ		なめこ 長葱	23 木	勤労感謝の日		
784 kcal	焼きギョウザ	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	24 金	広島醤油 とんこつラーメン	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 筍
	チャプチェ	マロニ 三温糖 米油 ごま油 ごま	牛肉 昆布	人参 小松菜 りんご 筍 生姜 にんにく 白米 椎茸 にら 大根 玉葱	ひろしま あげあげちくわ くらげと きゅうりの和え物	米粉 菜種油 小麦粉	竹輪(たらすりみ) 青のり	生姜	
10 金	きつねうどん	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	799 kcal	広島レモンゼリー	水あめ 砂糖	寒天	レモン果汁 レモン果皮
	キャンディーポテト	おつまいも 三温糖 菜種油 パター 水あめ			27 月	ポークハヤシライス	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
904 kcal	ごぼうサラダ	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	キャベツとツナのサラダ ごまドレッシング (個袋)	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	
	13 月	ごはん	ごはん		933 kcal	パイン缶		パイン	
811 kcal	味噌けんちん汁	米油	鶏肉 豆腐 味噌	大根 ごぼう しめじ 長葱 こんにゃく 人参	28 火	炊きこみなり	ごはん ごま 三温糖	油揚げ ひじき	人参 椎茸
	豚肉の生姜焼き	でん粉 三温糖	豚肉	生姜 にんにく 玉葱	かぶと卵の味噌汁	じゃがいも	鶏卵 味噌	かぶ 長葱 人参 えのき茸	
801 kcal	ごま和え	三温糖 ごま		白菜 小松菜	枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋)	菜種油 パン粉 砂糖 でん粉 大豆油	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆 りんご(ソース)	
	14 火	ごはん	ごはん		880 kcal	もやしの和え物	三温糖 ごま油 ごま 米油	もやし 小松菜 人参	
801 kcal	すき焼き	三温糖 米油 黒砂糖	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 こんにゃく 春菊	29 水	照り焼きバーガー マヨネーズ (個袋)	パスタ(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
	オオマイの竜田揚げ	菜種油 でん粉	オオマイ	生姜	オニオンスープ	米油 パター		玉葱 人参 パセリ	
778 kcal	おおかきゅうり	三温糖 ごま油 ごま	鰯節	きゅうり 人参	782 kcal	大根とハムのサラダ 和風ドレッシング (個袋)	ドレッシング	ハム	大根 きゅうり 人参
	15 水	クロワッサン	クロワッサン		30 木	ごはん	ごはん		
778 kcal	カレー味ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参 キャベツ 玉葱 いんげん	四川豆腐	米油 三温糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	長葱 椎茸 人参 筍 生姜 チンゲン菜 にんにく	
	ミートローフ	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	ひじき入り春巻き	菜種油 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	豚肉 ひじき	筍 人参	
778 kcal	ほうれん草と ツナのサラダ	三温糖 米油	まぐろ油漬け	キャベツ レモン果汁 ほうれん草 人参	918 kcal	切干大根のナムル	三温糖 ごま油 ごま	鶏肉	切干大根 人参 ほうれん草
	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ果汁					

◎ 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。