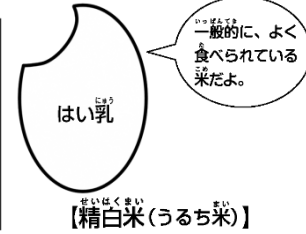
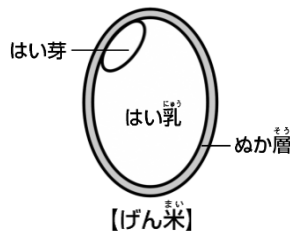


新米の季節です



ご飯用の「米」には、いろいろな種類があるよ。知っているかな？



一般的に、よく食べられている米だよ。

はい乳にはエネルギー源になる「炭水化物」、ぬか層には整腸作用のある「食物繊維」、はい芽には疲労回復に効果がある「ビタミンB1」が多く含まれています。

玄米にはすべて含まれ、栄養価が高いのが特徴です。しかし表面がかたいため炊飯に時間がかかり、よくかまないと消化が悪いという点があります。精白米は玄米より栄養価は低いですが、炊飯が早く、味はおいしく、消化もよいのが特徴です。はい芽精米はその中間の性質を持っています。それぞれの特徴を理解していただきましょう。



11月のおすすめ！献立紹介

11月9日(金) ナン キーマカレー 型抜きチーズ

キーマカレーは、みじん切りにした具材を、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉などで煮込んで作る料理です。もちもちとした食感のナンを合わせました。11日の『チーズの日』に合わせて、動物などの形をしたチーズがついています。

11月15日(木) ツイストパン フライ盛り合わせ(エビ・白身魚)

人気のエビフライと白身魚のフライの両方が入っています。タルタルソースを合わせました！

先月に引き続き、第一週目は“人気献立Week”です！1日は**デニッシュパン&照り焼きチキン&ジョア** 2日は**みそかつ&りんごのフケケーキ**です！

旬の

おすすめレシピ♪

「里いものそぼろあんかけ」 ～10月5日の給食より～

【材料 4人分】

里いも	120g	みりん	小さじ1
鶏ミンチ	40g	濃口醤油	小さじ2
しょうが	少々	薄口醤油	小さじ1
大根	160g	片栗粉	小さじ1
さやいんげん	20g	だし汁	20cc
砂糖	小さじ1		

【作りかた】

- ① 里いもは一口大に切り、下ゆでをする。しょうがは千切り、大根はいちょう切りにする。さやいんげんは2cmの長さに切りゆでておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、しょうがを入れる。大根を加え、火が通るまで煮る。
- ③ 鶏ミンチ、里いもを加え、調味料を加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、彩りにいんげんを加えて仕上げる。