

# 予 定 献 立 表

2022年9月16日～9月30日

《 ミニ栄養メモ 》



## ～お米について 1～

田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は、新米の季節です。米は大昔から日本人の食生活の中心にあり、お祭りなどの伝統文化とも結びついています。

★縄文時代から作られている米  
米は、日本人にとって大切な主食です。雨が多くて温暖な気候の日本は米作り(稲作)に向いており、今から3000年ほど前、縄文時代の後半から作られ始め、今に続いています。熱や力のもとになる栄養が豊富で味がよく、保存のきく米は、昔は税金(年貢)代わりに使われました。江戸時代の頃からは、米の収穫量を「石」という単位で表し(1石は、当時の大人1人が1年間に食べるくらいの量)、「百万石の大名」というように、大名が支配する土地の広さや生産力を示す物差しにもなりました。

★日本のお米  
米は日本だけでなくアジアの他の国々でも多く作られています。日本の米はジャポニカ米といい、粘りや甘みがあるのが特徴ですが、他の国では、細長くて粘りの少ないインディカ米が中心です。インディカ米は、カレーなどといったしょに食べたり、ピラフのように調理して食べる方が適しています。

＜お知らせ＞  
23日昼と25日夕の選択食は、16日頃までに希望集約します。(※一部の対象外)



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (金)	ご飯・麩の卵とじ お浸し・みそ汁・梅干	つけそば・フルーツ かき揚げと天ぷら・牛乳	ご飯・いわしのかば焼・ポテト煮付 切干大根サラダ・みそ汁	1675
17日 (土)	クルクルチョコレートパン・ウイナーソーテー カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	うなぎ蒲焼丼   酢みそ和え・清汁	ご飯・鮭の塩焼き 南瓜煮付・茄子の和え物・みそ汁	1697
18日 (日)	ご飯・納豆・きんぴらごぼう お浸し・みそ汁	豚バラ茄子そうめん・プチクッキー フルーツ・牛乳	ご飯・さばの香味焼・冷やしトマト ごま和え・みそ汁	1557
19日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 パン・キンクスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス・グリーンサラダ ヨーグルト和え	手作り幕の内弁当(お赤飯)  清汁・和菓子 《お祝い膳》	1848
20日 (火)	ご飯・炒り豆腐・磯香和え みそ汁・佃煮	けんちんうどん・おはぎ  フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ ひじき煮・清汁	1611
21日 (水)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉唐揚げ・みそ汁 さつま芋サラダ・佃煮	ご飯・サーモン西京味噌漬焼 酢の物・お浸し・けんちん汁	1739
22日 (木)	ご飯・笹かまもみじおろし 五目豆・みそ汁・焼のり	バターロール・ライ麦ロール・牛乳  グラタン・トマトサラダ・柿	五穀ご飯・鶏肉の利休焼 はすのきんぴら・辛子和え・みそ汁	1656
23日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・みそ汁  高野豆腐卵とじ煮・ふりかけ 	スパゲティ【選択食】ミートソースor明 太子・グリーンサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の梅肉蒸し 雷こんにゃく・茄子お浸し・清汁	1690
24日 (土)	バターロール・ミルクロール・ポテトサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・カラスガレイおろし煮・ごま豆腐 ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・酢豚  おろし和え・かきたま汁 	1640
25日 (日)	ご飯・温泉卵・青菜と竹輪さつと煮 みそ汁・佃煮	冷やしたぬきそば まんじゅう・フルーツ・牛乳	麦飯・あじの塩焼orほっけの干物【選択食】 とろろ芋・梅浸し・みそ汁	1561
26日 (月)	パン・マーガリン・ハムエッグ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・ピーナッツ和え きのこおろし・みそ汁	ご飯・ぶり照焼・南瓜煮付 磯香和え・みそ汁	1701
27日 (火)	ご飯・一口がんも含め煮 ごま和え・みそ汁・梅干	カレーうどん・ババロア フルーツ・牛乳	栗ご飯・炊き合わせ  もずく酢の物・お浸し・みそ汁	1595
28日 (水)	人参&黒糖ロール・マーガリン・フルーツ エッグサラダ・スープ煮・牛乳	牛丼・ほうれん草お浸し・みそ汁	ご飯・コロケ盛り合わせ ひじき五目煮・みそ汁	1631
29日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 マカロニのトマトスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ぜんまい油揚げ煮 お浸し・みそ汁	ご飯・肉じゃが・田楽 清汁・塩もみ	1649
30日 (金)	ご飯・納豆・大根とあげの炒め煮 みそ汁・漬物	お好み焼き・あさりのスープ 秋のフルーツあんみつ・牛乳	ご飯・あじフライ レバー生姜煮・みそ汁	1585