

# R6年4月給食献立 一口メモ

今月の給食に使う芽室産食材とその献立に対する一口メモです。  
給食指導の際に児童生徒へお知らせください。  
(★がついている献立は新メニューです)

芽室町学校給食センター

日付	献立名	芽室産食材	一口メモ
8 (月)	肉そぼろどん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁	・えだまめ	<p>★入学・進級おめでとうございます★</p> <p>今日から給食が始まります。今年度も今までの芽室の味をしっかりと受け継ぎながら新メニューも取り入れたりと、工夫して給食を作っていきたいと思うので、感想やリクエストなどあればぜひ教えてください！</p>
9 (火)	パンズパン 牛乳 クリームシチュー チキンカツ えだまめ キャベツと枝豆のサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・コーン</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・えだまめ</li> <li>・パン</li> </ul>	<p>キャベツは皮膚や粘膜を守るビタミンCや、血液凝固や骨の健康維持に関わるビタミンK、葉酸などを多く含むアブラナ科の野菜です。葉と葉の間に隙間がなく、葉の巻きがしっかりしているもののおいしいと言われています。</p>
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 小松菜とごぼうのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草と油揚げのおひたし		<p>小松菜とは、アブラナ科アブラナ属の野菜の一種です。冬の寒さに強く、1年中食べることができます。葉は丸みがあり、表は濃い緑色、裏はやや薄い緑色をしていて、冬菜、鶯、菜とも呼ばれています。ビタミンや鉄分、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。</p>
11 (木)	五目うどん 牛乳 タコでたこ焼き サクサクチーズ (中学生のみ)	・ごぼう	<p>うどんは小麦粉に水を加えて練り合わせ、めんに加工したものです。太さには幅広い種類がありますが、シコシコとした食感とコシのある食べ応えに人気がありますね。『冷麦』や『素麺』などの細いものや、『きしめん』のように平たいものもうどんの一種に含まれます。</p>
12 (金)	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・コーン</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・えだまめ</li> </ul>	<p>「コールスロー」とは、キャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダです。主に、マヨネーズやフレンチドレッシングなどで味付けをしていますが調味料にカレー粉やマスタードを加えたり、りんごやパイナップルなどの果物を加えたりして楽しむことができます！</p>
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 つくね ごぼうサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼう</li> <li>・コーン</li> </ul>	<p>日本ではごぼうの長く肥大した根の部分を食べていますが、台湾や韓国の一部以外の国ではごぼうを食べていません。中国では薬用として古くから使用してきました。漢方名は「蕪荖」で利尿作用や化膿止めの薬効がうたわれています。</p>
16 (火)	まるパン 牛乳 アルファベットスープ 鶏肉のハーブ焼き 野菜とささみのサラダ ★いちごのムース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さやいんげん</li> <li>・えだまめ</li> <li>・コーン</li> <li>・パン</li> </ul>	<p>ハーブとは、ラテン語で「草」「野草」「草木」を意味する言葉です。主にオレガノ、バジル、タイム、パセリ、ローレル、ローズマリー、セージなどの葉や花の香りを用いたり、薬草にしたりして生活の中に取り入れられています。料理やハーブティ、アロマオイルなどにも利用されています。</p>
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ホッケ西京フライ やみつきキャベツ		<p>ホッケは北海道を代表する魚の1つで、成長とともに生息地を移動します。漢字で魚+花=「鮓」と書きます。これは幼魚の体色が美しい青緑色で、群れて泳ぐと花のように見えることからと言われています。漢字の「鮓」のつくり「花」から「北方の花」→「ホクカ」→「ホッケ」となったと言われています。</p>

18	(木)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フルーツゼリー		スパゲッティはイタリア料理の使われる麺類であるパスタの一種で、断面が円形で紐のように細長いものをいいます。日本では断面が丸のロングパスタは太さに関わらずスパゲッティと呼ぶことが多いですが、本場イタリアでは、直径1.9~2mm程度のもののみをスパゲッティと呼ぶそうです。
19	(金)	麦入りごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 切り干し大根のそぼろ炒め もやしのおかかあえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>ごぼう</li> <li>えだまめ</li> </ul>	切り干し大根は天日干しすることで生の大根に比べ、歯や骨を丈夫にするカルシウムが23倍、貧血予防の鉄分は32倍、便秘改善に効く水溶性食物繊維は6倍になります。ほかに多くなる栄養素はたくさんあります。
22	(月)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ苺のみそ汁 いわしの梅煮 なめだけあえ		たもぎ苺は、上から見ると華やかな黄色をしているのが特徴です。昔は北国の短い夏の期間だけしか育たなかったため、幻のきのこと呼ばれていました。北海道や東北地方では、古くから汁物や炒め物などに利用されているきのこの一つです。
23	(火)	十勝小豆パン 牛乳 オニオンスープ のり塩ポテトコロッケ コーンクリームサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さやいんげん</li> <li>えだまめ</li> <li>コーン</li> <li>パン</li> </ul>	サラダとは、生野菜、ゆで野菜または下調理された魚介類、獣鳥肉類などをサラダ用ソースである、またはソースを添えて供する冷製料理のことをいいます。昔の人が塩をふりかけて食べたのが始まりと言われてます。
24	(水)	ウイナーピラフ 牛乳 キャベツとベーコンのトマトスープ ハッシュポテト	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>えだまめ</li> </ul>	ハッシュポテトとは、じゃがいもをつぶしたり、細かく切ったものを固めて焼いたり揚げたりした料理のことをいいます。少ない材料と少ない油でできるので、とても簡単です。朝食のサイドメニューなどに用いられることが多いようです。
25	(木)	しおラーメン 牛乳 焼きぎょうざ		ぎょうざは、主に豚のひき肉にみじん切りの野菜を加えた肉あんを、小麦粉で作った皮に包んだものです。油で焼いたものを焼きぎょうざ、茹でたものを水餃子、蒸しあげたものを蒸しぎょうざといいます。
26	(金)	麦入りごはん 牛乳 根菜のみそ汁 肉じゃが	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>ごぼう</li> <li>さやいんげん</li> </ul>	根菜とは土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことをいいます。代表的な根菜はにんじん、大根、ごぼう、じゃがいも、さつまいも、やまいも、里芋、れんこん、かぶなどがあります。 ※玉ねぎは土の中で育ちますが、葉の付け根を食べるので根菜類ではありません。
30	(火)	まるデニッシュ 牛乳 野菜コンソメスープ ポークチャップ イタリアンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さやいんげん</li> <li>えだまめ</li> <li>パン</li> </ul>	ポークチャップとは、豚肉をソテーしてからケチャップで味付けした料理を意味します。アメリカで生まれたポークチョップが日本風にアレンジされ、ケチャップをベースとしたポークチャップに変化したといわれています。給食もケチャップをベースに味付けしています。