

# R7年12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
1	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご汁 とうふ 豆腐ハンバーグ もやしのおかかあえ	・だいこん ・にんじん	おかかとは、かつお節のことを言います。室町時代には削る前のかつお節そのものを「かか」と呼んでいました。宮中（大量の住むところ）に仕える女官たちが丁寧な表現として、「お」を付けて「おかか」と呼び始めたのが始まりと言われています。
2	(火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 オニオンスープ ささみチーズフライ マカロニサラダ	・さやいんげん ・にんじん ・コーン ・パン	ささみは、鶏肉の胸部に沿って左右1本ずつある小胸筋のことを言います。他の部位に比べると若干白っぽく、細長い形をしています。その形が「笹の葉」と似ていることから「ささみ」という名前がついたそうです。
3	(水)	ウインナーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲン菜のスープ ハッシュポテト	・にんじん ・えだまめ	ちゅうごく かちゅう ちく つく 中国の華中地区で作られていたチンゲン菜は、日本に最も広まった中国野菜の1つで白菜の仲間です。シャキシャキとしていてほかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。ちゅうかりょうり なまえ 中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。
4	(木)	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツナタデココ	・だいず ・にんじん	ナタデココとは、ココナッツ果汁を発酵させてゲル化した、フィリピン発祥の食品です。見た目は寒天に似ていますが、食べるとイカのような歯ごたえがあります。カロリーが低く、食物繊維が豊富です。
5	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼ豆腐 はるさめ 春雨サラダ	・にんじん	まーぼ豆腐とは、中国の四川料理の1つです。豆腐とひき肉、ねぎなどを唐辛子やみそで炒め煮し、最後にとろみをつけたものです。給食は辛さを控えめに仕上げていますが、本場の麻婆豆腐は赤唐辛子、花椒、豆板醤などの量が多く辛めのものが多いようです。
8	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのみそ汁 ふたにく 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と油揚げのおひたし	・だいこん ・にんじん	しょうがや 生姜焼きとは、生姜の汁を加えた醤油とみりん、砂糖などをベースにしたタレに漬けた肉を焼いた日本料理です。生姜の香りが肉の臭みや油臭さを軽減し、生姜に含まれる特有の辛みが食欲を呼ぶため、夏バテの時などにも適しています。
9	(火)	パンズパン ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんとウインナーのスープ ゆきい 野菜コロッケ コールスローサラダ	・にんじん ・さやいんげん ・コーン ・えだまめ ・パン	つぎ 次のうちポルトガル語が名前の由来となっている食べ物はどうでしょう？ ①パン ②オムレツ ③ハンバーグ 答えは ①です。パンはポルトガル語の「pão」に由来するといわれています。パンが日本に伝えられたのは、戦国時代に漂着したポルトガル船といわれています。
10	(水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 ヤーコンきんぴら	・にんじん ・ヤーコン	いわしの梅煮に使われている梅干しですが、私たちが生まれるずっと前から栄養豊富なスーパーフードとして多くの人に重宝されています。その理由として体の疲れを回復する効果、カルシウムの吸収を高める効果、食欲減退の予防と改善など、体にとって様々な良い働きをしてくれています。
11	(木)	しおラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻き げんき 元氣ヨーグルト	・にんじん	はるまき ちゅうかりょうり ひと 春巻は中華料理の一つで、肉や野菜などを炒めて調味した具を、小麦粉で作った皮で棒状に巻いて揚げた料理です。具材としては千切りの豚肉・たけのこ・しいたけなどが一般的ですが、海鮮を入れたり、甘いものを入れたデザート風のものまで様々な種類があります。
12	(金)	ハヤシライス カフェオレ ゆりねのごまあえ	・牛肉 ・たまねぎ ・にんじん ・ブロッコリー ・りんご ・ゆりね	きょう 今日はめぐるまるごと給食です！ めぐるさん ぎゅうにく やさい つか 芽室産の牛肉や野菜を使い、こだわって作り上げた人気メニューの『ハヤシライス』と、芽室産の「ゆりね」をたくさん使用した『ゆりねのごまあえ』が出ます。 ハヤシライスの隠し味には、松下山園園のリンゴを使用しました。

15	(月)	<p>豚みそ丼 牛乳 豆腐とごぼうのみそ汁</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えだまめ</li> <li>・にんじん</li> <li>・ごぼう</li> <li>・だいこん</li> </ul>	<p>みそは大豆を蒸す、または煮て麴と塩を加えて発酵・熟成させた調味料です。 主原料である大豆は、良質 な植物性 たんぱく質を多く含み、『畑の肉』とも呼ばれています。基本調味料「さしすせそ」の「そ」はみそのことです。</p>
16	(火)	<p>十勝バターパン 牛乳 クリームシチュー 鶏肉のハーブ焼き 野菜サラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんじん</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>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食用にしたり、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)	<p>麦入りごはん 牛乳 大根のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 なめたけあえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・さやいんげん</li> </ul>	<p>なめたけとは、2～3 cm幅に切ったえのきたけを、しょうゆやみりん、砂糖などで甘辛く煮たものです。火を通すとぬめりが出ることから、漢字で「滑茸」と書きます。 なめたけあえは、味のついたなめたけと茹でた野菜を混ぜ合わせて作っています。とても作りやすいので、ぜひご家庭でも味わってみてください。</p>
18	(木)	<p>かしわうどん 牛乳 揚げパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・だいこん</li> </ul>	<p>揚げパンは、主にコッペパンを油で揚げて甘い味付けをしたものをいいます。 揚げパンは戦後、まだおいしいものに飢えていた時代に颯爽と現れました。今から60年以上 昔、お腹をすかせていた子ども達にとって衝撃的なおいしさの揚げパンが給食のメニューとして初めて登場し、現在も人気メニューの1つです。</p>
19	(金)	<p>わかめごはん 牛乳 五目厚焼きたまご ヤーコンサラダ おしるこ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤーコン</li> <li>・にんじん</li> <li>・かぼちゃ</li> </ul>	<p>おしるこは、小豆などを砂糖で甘く煮た汁の中に、餅や白玉だんご、栗の甘露煮などを入れた食べ物です。関東ではこしあん・粒あんの区別はせずおしること呼びますが、関西ではこしあんを使ったものをおしるこ、粒あんを使ったものをぜんざいと呼び分けるようです。今回は22日の冬至にあわせた行事食となっています。 使用するかぼちゃは、東芽室の太田農場さんから頂きました。</p>
22	(月)	<p>麦入りごはん 牛乳 たま玉ねぎのみそ汁 ★さばの生姜醤油焼き ひじきのごまネーズあえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> </ul>	<p>ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の一種で、ミネラルや食物 繊維といった健康に良い栄養を含んでいます。ほかに、味覚や嗅覚の異常や肌のかさつきを防ぐ亜鉛や、粘膜を正常に保ち、健康な皮膚をつくるビタミンB<sub>2</sub>も含んでいます。</p>
23	(火)	<p>まるデニッシュ 牛乳 アルファベットスープ クリスピーチキン サウザンサラダ シュークリーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さやいんげん</li> <li>・にんじん</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・パン</li> </ul>	<p>一般的に『マカロニ』は筒状の短いパスタのことをいいます。 穴開きのパスタのうち、切り口が斜めのものはペンネ、表面に筋があるものはリガトーニと呼ばれています。 今回はアルファベットの形をした、小さなマカロニを使用しています。</p>
24	(水)	<p>ポークカレーライス ジョア ★キャベツと福神漬のサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・さやいんげん</li> </ul>	<p>福神漬は、大根やナス、レンコン、きゅうり、生姜、なたまめ、しそなどの7種類以上の野菜を醤油やみりん、砂糖などで味付けした漬物です。 多くの野菜を使うことから「七福神」にちなんで名づけられたと言われています。 今日のサラダはたまご幼稚園のメニューなので、ぜひ食べてみてください。</p>
25	(木)	<p>ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 野菜とツナのサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・コーン</li> </ul>	<p>「野菜」は、味わい・彩り・食感・幅広い種類や調理法など、楽しみ方はさまざまです。ビタミンやミネラルが多く、体をつくるたんぱく質やエネルギーになる炭水化物などの栄養素がうまく働くための手助けをしています。</p>
26	(金)	<p>麦入りごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 中華きゅうり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・だいこん</li> </ul>	<p>豆腐は大豆の加工食品の一つです。水に浸した大豆を砕いて煮ます。煮汁を布でこして豆乳を作り、にがりなどを加えて固まらせます。木綿豆腐、絹ごし豆腐などが一般的で、他にも焼き豆腐、生揚げなど種類も豊富です。</p>