

## R8年1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
14	(水)	オムライス 「チキンライス」 「うす焼きたまご」 アルファベットスープ ポテトサラダ	<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> </ul>	<p>鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚、髪や爪など、</p> <p>身体のあるゆる組織をつくるのに欠かせない栄養素です。むね・もも・ささみ・手羽先・手羽元など、肉質の違いや、様々な料理法（蒸し・焼き・揚げ・煮込みなど）も楽しめます。</p>
15	(木)	麦入りごはん 牛乳 豚汁 鶏つくね 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>にんじん</li> <li>ごぼう</li> <li>コーン</li> <li>えだまめ</li> </ul>	<p>つくねは鶏肉や豚肉のひき肉、魚の身をたたいたものなどに、卵や片栗粉を混ぜて手でこねて丸め、焼く・煮る・揚げるなどして食べる料理です。</p> <p>今回のつくねはセンターで手作りしています。ぜひ味わって食べてください。</p>
16	(金)	麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ホッケ西京フライ 海藻サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> </ul>	<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」となったそうです。</p>
19	(月)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ苺のみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草と油揚げのおひたし	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> </ul>	<p>塩こうじは、米こうじと塩・水だけで作る発酵調味料です。肉や魚を塩こうじに漬けることでたんぱく質がアミノ酸に分解されてうまみが増し、やわらかくしっとりとした仕上がります。野菜も塩こうじに漬け込む・和える・混ぜることで、すぐにおいしい1品ができあがります。</p>
20	(火)	まるパン 牛乳 かぼちゃポタージュ ハンバーグ 野菜サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>えだまめ</li> <li>パン</li> </ul>	<p>かぼちゃはウリ科カボチャ属の野菜です。日本にかぼちゃが入ってきたのは戦国時代、1542年（天文11年）にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。『カボチャ』の名前は『カンボジア』がなまったものとされる説が有力と言われています。</p>
21	(水)	麦入りごはん 牛乳 たまご玉ねぎと椎茸のみそ汁 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> </ul>	<p>みそ汁に入っている椎茸ですが、食用きのこの代表選手の一つで、煮物や鍋物などに欠かすことのできない食材です。生椎茸はソテーや揚げ物、炒め物などにして食感を楽しみ、乾燥椎茸はうまみと香りを生かして煮物やちらし寿司、汁物などに使うとよいでしょう。</p>
22	(木)	和風スパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> </ul>	<p>スパゲッティはイタリア料理に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。</p>
23	(金)	ポークカレーライス ジョア 野菜とチーズのサラダ	<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> <li>えだまめ</li> </ul>	<p>世界にはCHEDDARやモッツァレラ、カマンベールなど、1000種類以上のチーズがあるとわれています。</p> <p>原料乳（牛、やぎ、水牛など）や熟成方法などにより、色や風味、かたさ、食感などに違いが出ます。</p> <p>お好みのチーズはありますか？</p>
26	(月)	豚丼 牛乳 だいこん 大根とわかめのみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>えだまめ</li> <li>だいこん</li> </ul>	<p>きゅうしょく、なま給食では生わかめではなく、乾燥わかめを使用しています。</p> <p>わかめは乾燥させることで栄養素が凝縮されるため、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素、食物繊維は生わかめよりも多くなります。</p>
27	(火)	とちろ十勝バターパン 牛乳 ミルメーク（ココア） 白菜とベーコンのスープ ★いもいもしいにもほどがあるピザ ツナサラダ	<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>えだまめ</li> <li>パン</li> </ul>	<p>今日の『いもいもしいにもほどがあるピザ』は、芽室小学校と芽室西小学校の6年生が「がぶりの時間」に育てたじゃがいもを使用しています。</p> <p>今回のメニューは芽室西小学校の皆さんが考えてくれたレシピの1つです。</p> <p>給食用にアレンジしてカップに入れて焼き上げています。よく味わって食べてください。</p>

28	(水)	炊き込みごはん 牛乳 すまし汁 肉シューマイ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼう</li> <li>・にんじん</li> <li>・だいこん</li> </ul>	炊き込みごはんは、米に野菜や魚介類・木の实などを加えて、塩やしょうゆで味付けして炊いたごはんのことです。ごはんは具のおいしさを移すもの、後から混ぜて具の持ち味を生かすものなどいろいろあります。入れる具によって、四季の味が楽しめます。
29	(木)	しょうゆラーメン 牛乳 バンバンジー風サラダ いよかんゼリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> </ul>	バンバンジーとは、 <small>む どり ちーまーじゃん よ</small> 蒸し鶏に芝麻醬と呼ばれるゴマのソースをかけた四川料理です。 漢字で書くと棒棒鶏と書きますが、なぜ「棒」なのでしょう？一般的には、焼いてかたくなった鶏肉を棒でたいて柔らかくしたからという説があります。 棒でバンバンたたくからバンバンジー……ちょっと笑ってしまいますね。
30	(金)	麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ★やる気みなぎる芽室産じゃがいも甘 辛炒め ごまじゃこサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶた肉</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・コーン</li> </ul>	今日の『やる気みなぎる芽室産じゃがいも甘辛炒め』は、芽室小学校と芽室西小学校の6年生が「 <small>かぶり</small> のかぶりの時間」に育てたじゃがいもを使用しています。 今回のメニューは芽室小学校の皆さんが考えてくれたレシピの1つです。 ごはんが進む味付けになっています。よく味わって食べてください。