

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

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	めのうさんしょくせい 芽室産食材	ひとくち 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 ボテトサラダ	・じゃがいも ・にんじん ・コーン ・さやいんげん ・えだまめ	とりにく 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、 からだ 身体のあら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。
15 (木)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 豚汁 とり 鶏つくね キャベツと枝豆のサラダ	・じゃがいも ・にんじん ・こぼう ・コーン ・えだまめ	とりにく つくねは鶏肉や豚肉のひき肉、魚の身をたいたいものなどに、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。 こんかい 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。
16 (金)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ホッケ西京フライ かいそう 海藻サラダ	・だいこん ・にんじん	ほっかいどう 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。漢字で魚十花=「鮓」と書きま す。これは幼魚の体色が美しい青緑色で、群れで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」となったそうです。
19 (月)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 たもぎ草のみそ汁 とり肉の塩こうじ焼き ほうれん草と油揚げのおひたし	・だいこん ・にんじん	しお 塩こうじは、ごめうじと塩・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仕上がりります。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。
20 (火)	まるパン 牛乳 かぼちゃポタージュ ハンバーグ やさい 野菜サラダ	・にんじん ・えだまめ ・パン	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1 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』がなまつたものとされる説が有力と言われています。
21 (水)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 玉ねぎと椎茸のみそ汁 あつや 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物	・にんじん	みそ汁に入っている椎茸ですが、食べきこの代表 選手の一つで、煮物や鍋物などに欠かすことのできない 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。
22 (木)	わふう 和風スパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	・にんじん ・ブロッコリー	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程度のものをスパゲッティと呼ぶそうです。
23 (金)	ポークカレーライス ジョア やさい 野菜とチーズのサラダ	・じゃがいも ・にんじん ・さやいんげん ・えだまめ	世界にはチェダーやモッツァレラ、カマンベールなど、1000種類以上のチーズがあるといわれています。 原料乳（牛、やぎ、水牛など）や熟成方法などにより、色々風味、かたさ、食感などに違いが出ます。 このお好みのチーズはありますか？
26 (月)	ぶたどん 豚丼 牛乳 だいこん 大根とわかめのみそ汁	・にんじん ・えだまめ ・だいこん	きゅうしょく 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。 わかめは乾燥す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。
27 (火)	とかち 十勝バターパン 牛乳 ミルメーク（ココア） 白葉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	・じゃがいも ・にんじん ・コーン ・えだまめ ・パン	きょう 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。 こんかい 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。 きゅうしょくよう 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。

28	(水)	た 炊き込みごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 にく 肉シユーマイ	・ごぼう ・にんじん ・だいこん	た 炊き込みごはんは、こめ やさい ぎょかいるい き み くわ しお あじつ た ごはんに具のいしさをを移すもの、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 ぎゅうにゅう 牛乳 パンパンジー風サラダ いよかんゼリー	・にんじん	パンパンジーとは、蒸し鶏に芝麻醤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」なのでしょうか?一般的には、焼いてかたくなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしたからという説があります。 棒でパンパンたたくからパンパンジー…ちょっと笑ってしまいますね。
30	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のみぞ汁 ★やる気みなぎる芽室産じゃがいも甘 まかひた 辛炒め ごまじゃこサラダ	・ぶた肉 ・じゃがいも ・にんじん ・コーン	きょう 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「がぶりの時間」に育てたじゃがいもを使用しています。 こんかい 今回のメニューは芽室小学校の皆さんがあながたがんが 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。