

令和8年9月給食献立 一口メモ

今月の給食に使う「芽室産食材」とその献立に関する「一口メモ」です。給食指導の際、児童・生徒の皆さんへの周知にご活用ください。
(★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 つけ 日付		こんだて めい 献立名	め ぶろさんしょくざい 芽室産食材	ひとくち 一口メモ
1	(火)	まるデニツシュ ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ ポークビーンズ やさい 野菜サラダ	・パン ・じゃがいも ・だいず ・たまねぎ ・キャベツ ・えだまめ	9月に入っても暑い日が続きますが、冷たいものばかり食べていませんか？ 温かいコンソメスープは、夏の疲れで弱った胃腸を温め、元気を取り戻してくれます。 具だくさんのスープをしっかり飲んで、体の中からパワーをつけ元気に9月を乗り切りましょう！
2	(水)	オニオンピラフ プレーンジョア ウインナーのスープ ハッシュポテト	・たまねぎ ・キャベツ ・えだまめ ・さやいんげん	オニオンピラフの「オニオン」とは、たまねぎのことです。 たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生のときは辛みが強くて甘みを感じません。加熱すると辛み成分が消えて、甘く感じます。今日のピラフにもたまねぎの美味しさがたっぷり詰まっています。
3	(木)	クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 イタリアンサラダ	・たまねぎ ・キャベツ ・えだまめ	今日の給食は大人気のクリームスパゲティです。鶏肉や玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじと、たくさんの食材が使われています。隠し味にはバターが加わり、コクと旨味がたっぷり詰まった美味しいソースに仕上がっています。
4	(金)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めむろ こんさい 芽室の根菜たっぷりみそ汁 にく がぶりの肉じゃが はくさい やみつき白菜 ミルクアイスクリーム	・ぶたにく ・じゃがいも (がぶりの時間) ・だいこん ・ごぼう ・たまねぎ ・さやいんげん ・はくさい ・アイスクリーム	今日は「とかち給 食 応援プロジェクト～おびしん・十勝っ子スマイル給食デー～」です。帯広信用金庫様の110周年 記念事業でいただいた寄付金により、芽室産食材をふんだんに使用した特別メニューを提供します。 肉じゃがのじゃが芋は芽室小学校と芽室西小学校の6年生が「がぶりの時間」に植えたものです。このほかにも、芽室産の野菜や肉をたくさん取り入れています。デザートのミルクアイスクリームは新鮮な芽室産牛乳が使われています。 帯広信用金庫様の温かいご支援への感謝を胸に、生産者の想いや自分たちの手で植えた食材の味をしっかりと感じながら、美味しくいただきます。
7	(月)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のみそ汁 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き もやしのおかかあえ	・たまねぎ ・キャベツ	色々な料理に使われている生姜は、世界中で香辛料や調味料として親しまれている植物です。 普段私たちが食べている部分は、土の中で大きく育った「地下茎」という部分です。生姜のピリッとした辛味や香りには、体をポカポカ温めてくれるパワーがあります。
8	(火)	せわ 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 オニオンスープ ロングウインナー ごぼうサラダ	・パン ・たまねぎ ・さやいんげん ・ごぼう ・コーン	鳥本農場さんから無償で提供していただいたごぼうを使ってごぼうサラダを作りました。ごぼうの味を感じてもらえるようにあえて大きくカットしました！ ごぼうの風味がとても強くておいしいので、ぜひ味わって食べてください。
9	(水)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根のみそ汁 さんま あまからに さんま甘辛煮 キャベツのごまあえ	・だいこん ・キャベツ	さんまには、脳の働きを活発にして血液をサラサラにする栄養が詰まっています。また、骨を丈夫にする成分も豊富です。旬の美味しいさんまを骨に気をつけて、残さずいただきます。
10	(木)	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ む 蒸しパン	・だいこん ・キャベツ ・ごぼう	五目うどんは、肉や野菜など、たくさんの具材が入った栄養満点なうどんです。「五目」には「たくさんの」という意味があります。色々な食材を一度に食べられるので、体に必要な栄養をしっかり補給できます。今日の五目うどんには、全部で9種類の具材が入っています。何が入っているか、食べながらぜひ探してみてください。
11	(金)	コーンチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかふう やさい 中華風野菜スープ	・ぶた肉 ・たまねぎ ・えだまめ ・コーン ・はくさい	今日はめむろまるごと給食です！ 今回給食で使用したコーンはなんと90キロ！全て芽室町で生産されたコーンです。 チャーハンに甘みのあるバターコーンをたっぷりかけて食べてください。

14	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんまいしる 根菜のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 なめたけあえ	・じゃがいも ・だいこん ・ごぼう ・さやいんげん ・キャベツ	きゅうしょくつか 給食に使われているじゃが芋は、芽室町で収穫されたものです。芽室町の収穫量は、北海道で第2位です。給食では「とうや」と「メークイン」を使用しています。地元のおいしい恵に感謝して、しっかりいただきます。
15	(火)	とかち 十勝バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 アルファベットスープ チキンチャップ ツナサラダ	・パン ・さやいんげん ・キャベツ ・えだまめ	スープに入っているウインナーは、ドイツ語で「ウィーンの〇〇」という意味があり、オーストリアのウィーンで独自のソーセージを販売したことが由来となっています。ヒツジやヤギ、豚などの腸にひき肉を詰めた小型のソーセージのことを言います。
16	(水)	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 しん 真ダラのスパイス揚げ だいこん キャベツと大根のサラダ	・だいこん ・キャベツ	あつあなかとうふじょうたいたもとうふそとがわあ 厚揚げとは、中が豆腐の状態を保つように、豆腐の外側だけを揚げたものです。「生揚げ」とも呼ばれ、油揚げのような香ばしさと豆腐の柔らかさが同時に味わえます。しっかりと加熱しても形が崩れにくいので、炒め物や煮物などに向いています。
17	(木)	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツポンチ	・だいず ・たまねぎ	にほんだいひょうてき 日本で代表的なパスタソースの1つであるミートソース。同じひき肉を使ったボロネーゼと似ていますが、ボロネーゼはトマトペーストを使うのに対し、ミートソースはトマトケチャップや砂糖、ソースなどを加えて甘めに仕上げる人が多いです。麺と混ぜ合わせず、上によそう（上に乗せる）のが日本スタイルです。
18	(金)	チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ	・たまねぎ ・さやいんげん ・キャベツ ・コーン ・えだまめ	カレーと言えばインド（料理）ですよ？でも実はインドには「カレー」という名前の料理はありません。インドの人達にとってカレーという言葉は、インド発祥のスパイス料理の総称でしかなく、外国で使われている言葉という認識しかないそうです。なんだか不思議ですね。
24	(木)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 つくね きぼだいこん 切り干し大根の煮物		つくねとハンバーグの違いは何でしょう？ 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。 ハンバーグは牛や豚のひき肉にみじん切りの玉ねぎや卵、塩を混ぜて形を整えて焼いて食べる料理です。
25	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーとうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ	・ピーマン	はるさめいまねんまえかまくらじだいちゅうごくしょうじんりょうり 春雨は、今から700～800年前の鎌倉時代に中国から精進料理として伝わったとされています。春雨には緑豆という豆のでん粉からできているものと、いものでん粉からできているものがあります。日本の春雨のほとんどはいものでん粉を原料としています。プリっとした歯ごたえと、ツルっとしたのどごしがおいしいですね。
28	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのみそ汁 ぶたにくやさいいたもの 豚肉の野菜の炒め物 から ピリ辛きゅうり	・だいこん ・キャベツ ・ごぼう ・玉ねぎ	だいこん(強い)あまからちが 大根は部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けるとよいです。葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。真ん中は柔らかくかたちがあるため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。根の先の方は辛みが強いので、漬物やみそ汁にするとよいでしょう。
29	(火)	まるパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールスープ チキンカツ コーンクリーミーサラダ	・パン ・さやいんげん ・キャベツ ・コーン ・えだまめ	きゅうしょくつか 給食のパンに使われている小麦は、芽室町で収穫されたものです。芽室町の小麦の収穫量は、北海道で第3位です。小麦には、私たちの体や脳を動かす大切なエネルギー源となる炭水化物が含まれています。また、秋にまいて夏に収穫する「秋まき」と、春にまく「春まき」があり、芽室町では「秋まき」が多く収穫されます。
30	(水)	たこ 炊き込みごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 とうふ 豆腐ハンバーグ	・ごぼう ・だいこん	炊き込みごはんは、米に野菜や魚介類などを加えて、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。