令和８年１１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

日付		献立名	芽室産食材	一口メモ
2	(月)	麦入りごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 みそだれ肉だんご 切り干し大根の煮物	・ごぼう ・にんじん ・たまねぎ ・だいこん	小松菜は、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。
4	(水)	チャーハン 牛乳 中華スープ シューマイ	・たまねぎ ・にんじん ・えだまめ	チャーハンは明治時代に中国から「チャオファン（炒飯）」が伝わってきたもので、字のとおり「炒めたご飯」という中国語由来の名前です。卵を最初に炒めた後、炊いたご飯と具を炒めるのが基本的な作り方とされています。
5	(木)	しおラーメン 牛乳 春巻	・キャベツ ・にんじん	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。
6	(金)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草と油揚げのおひたし	・だいこん ・キャベツ ・にんじん	みそは大豆を蒸す、または煮て麹と塩を加えて発酵・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。
9	(月)	鶏そぼろ丼 牛乳 白菜のみそ汁	・たまねぎ ・にんじん ・しいたけ ・えだまめ	白菜は西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜と言われています。淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため、『白菜』と呼ばれるようになりました。
10	(火)	コッペパン 牛乳 コーンシチュー かぼちゃコロッケ サウザンサラダ	・パン ・コーン ・たまねぎ ・さやいんげん ・キャベツ ・ブロッコリー ・にんじん	サラダに入っているブロッコリーは、お腹の調子を整えたり、体を元気にしてくれる野菜です。新鮮でおいしいものは、緑色が濃く、粒が小さくつまっているのが目印です。茎の部分は、ゆでるとやわらかくホクホクとおいしく食べられ栄養もたっぷり含まれています。
11	(水)	麦入りごはん 牛乳 いもだんご汁 さば生姜醤油焼き もやしのいそあえ	・だいこん ・にんじん ・キャベツ	「さば」は鮮度が落ちるのが早いため、昔の市場ではを急いで適当に数を数えて売ることがありました。ここから、数を都合よくごまかすことを「さばを読む」と言うようになったそうです。「さば」は「まぐろ」や「あじ」と並んで、世界中で大人気のおいしいお魚です。
12	(木)	麦入りごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 つくね きんぴらごぼう	・キャベツ ・にんじん ・ごぼう	給食のごはんには麦が混ざっているのを知っていますか？「米粒麦」という大麦を使用しています。お米とそっくりに加工した大麦は、さっぱりとした味わいが特徴です。食物繊維を多く含む健康食として注目されています。
13	(金)	あんかけ焼きそば ジョア（プレーン） 中華サラダ アセロラゼリー	・ぶた肉 ・にんじん ・はくさい ・しいたけ ・長ねぎ ・キャベツ ・コーン	今日はめむろまるごと給食です！ 芽室産の豚肉や野菜を５種類も使って、あんかけ焼きそばにしました。 あんをたっぷりとかけて、ぜひ味わって食べてください。

16	(月)	麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 にんじんのごまみそあえ	・だいこん ・にんじん ・たまねぎ	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ため、炒め物や煮物などに向いています。
17	(火)	まるデニッシュ 牛乳 野菜コンソメスープ オムレツ（小袋ケチャップ） マカロニサラダ	・パン ・にんじん ・さやいんげん ・キャベツ ・コーン	給食のパンは芽室産・北海道産の小麦を使用し、町内の旭屋商店さんに作っていただいています。今日の「まるデニッシュ」を含め、６種類のパンをお出ししていますが、皆さんはどのパンがお好みですか。ひとつひとつ心をこめて丁寧に作ってくれたパンです。地元の豊かな恵みを感じながら美味しく食べてください。
18	(水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 白身魚フライ ヤーコンサラダ	・にんじん ・ヤーコン	ヤーコンはキク科の多年草で、土の中にできるサツマイモの形に似た塊根を食べる野菜です。生で食べると梨のようなシャキシャキ感と甘さがあります。また炒める、茹でるなどの加熱料理にも適していて、きんぴらにとても合います。今回は芽室産のヤーコンを使用し、ヤーコンサラダにしました。
19	(木)	ゆきとよスパゲティ 牛乳 フルーツ白玉	・だいず ・にんじん ・しいたけ	白玉とは、白色の美しい玉、特に真珠をさしていう場合があります。また露や涙に例えたりもします。白玉は日本の伝統的な食べ物で、もちもちした食感が特徴の愛されスイーツです。主に和菓子やデザートとして利用され、寒い冬には温かいお汁粉として、暑い夏には冷たい抹茶やフルーツと合わせて楽しむことができます。
20	(金)	麦入りごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 鶏肉と大根の煮物 なめたけあえ	・じゃがいも ・たまねぎ ・だいこん ・にんじん ・さやいんげん ・キャベツ	なめたけとは、２～３ｃｍ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。
24	(火)	まるパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ チキンカツ ツナサラダ	・パン ・にんじん ・キャベツ ・えだまめ	サラダに入っている枝豆は、給食ではスパゲティや炒め物等いろいろな献立に使用しています。たんぱく質を多く含むため「畑の肉」くとも言われており、芽室産の枝豆は旬の時期にとれたものをすぐに冷凍しているため、１年中おいしく食べることができます。
25	(水)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツと福神漬けのサラダ	・じゃがいも ・たまねぎ ・にんじん ・さやいんげん ・キャベツ	福神漬けは、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。
26	(木)	五目うどん 牛乳 いもだんご	・だいこん ・にんじん ・キャベツ ・ごぼう	「いもだんご」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる郷土料理として浸透しています。地域によっては「いももち」とも呼ばれています。北海道以外にも岐阜県、高知県、和歌山県などにも「いもだんご（もち）」がありますが、使用する芋の種類やつくり方は異なります。
27	(金)	未来めむろうし丼 牛乳 根菜のみそ汁	・牛肉 ・玉ねぎ ・だいこん ・にんじん ・ごぼう	今日はオークリーフ牧場さん・大野ファーム．さんから無償で提供していただいた牛肉「未来めむろうし」を使用して、『牛丼』にしました。 おいしい牛肉がたっぷりと入っているので、感謝してよく味わって食べてください。
30	(月)	麦入りごはん 牛乳 チンゲン菜のみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ヤーコンきんぴら	・にんじん ・ヤーコン ・しいたけ	チンゲン菜は、今からおよそ55年前に中国から日本へ伝わりました。味にクセがなくシャキシャキとした食感が好まれ、今では全国で栽培されています。炒め物やクリーム煮、和え物など、どんな料理にもよく合います。