

R8年5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
1 (金)	クリームスパゲッティ キャベツと枝豆のサラダ ミルメークコーヒー	・コーン ・えだまめ	枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたといわれています。大豆と同じようにたんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きのあるレシチンや、造血作用のある葉酸も含んでいます。 ※動脈硬化とは、血管の壁が硬くなったり、血の流れが悪くなることです。
7 (木)	麦入りごはん 牛乳 野菜と厚揚げのみそ汁 たれつき肉だんご ほうれん草と油揚げのおひたし		「麦入りごはん」のおおむぎには、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれています。新学期の疲れが出やすい今の時期こそ、しっかり食べてお腹の中から元気をチャージしましょう。
8 (金)	チャーハン 牛乳 中華風野菜スープ チキンナゲット	・えだまめ	チキンナゲットとは、英語でChicken（鶏）とNugget（貴金属の塊）を合わせた名前、掘り出された金塊に似ていることが由来しているといわれています。 鶏肉の薄片や鶏ひき肉を塊にして、衣やパン粉をまぶして揚げた料理です。
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 野菜のみそ汁 厚焼きたまご 五目きんぴら	・ごぼう	ごぼうは腸内環境を整える食物繊維の宝庫です。ごぼうの皮にはうまみや栄養成分が含まれているので、真っ白になるまで厚く皮をむく必要はありません。またアク抜きは長時間漬けておくクロロゲン酸などの有効成分が流れ出てしまうので、水なら5分、酢水なら1～2分程度でよいとされています。
12 (火)	十勝バターパン 牛乳 野菜コンソメスープ クリスピーチキン コーンクリーミーサラダ	・パン ・さやいんげん ・コーン ・えだまめ	クリスピーチキンは、衣にコーンフレークや細かく砕いたパン粉などを使い、カリッと揚げた料理です。「クリスピー」は「パリパリした・歯ごたえのある」という意味で、噛むほどに香ばしい音がする、食感も楽しい一品です。
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 けんちん汁 ホッケの西京フライ おひたし	・じゃがいも ・ごぼう	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+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」となったと言われています。
14 (木)	ナポリタン風スパゲティ ジョア カラフルサラダ	・コーン	ナポリタンは、日本で生まれた洋食です。茹でたスパゲティをタマネギやハムと一緒にケチャップで炒めた、甘酸っぱくて家庭的な味が特徴です。名前の由来はイタリアのナポリですが、実は日本発祥の料理のようです。
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしのおかかあえ	・じゃがいも ・さやいんげん	さやいんげんは、収穫後すぐに凍らせているので、旬の美味しさと栄養が詰まっています。肌を強くする「ビタミン類」や、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれ、体を動かすパワーもくれるので、食べて元気をチャージしましょう。

日付	献立名	芽室産食材	一口メモ
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 白菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き なめたけあえ		冬のイメージが強い白菜ですが、春から初夏にかけて収穫される「春白菜」もあります。冬のものより葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。ビタミンCが豊富で、日差しが強くなる季節の体調管理にもぴったりです。
19 (火)	セルフドック (背割りパン、ロングウインナー) クリームシチュー ごぼうサラダ	<ul style="list-style-type: none"> パン じゃがいも さやいんげん コーン えだまめ 	芽室町でたくさん作られているコーン(とうもろこし)は、でんぷんが豊富で、ビタミンB1・B2、食物繊維なども多く含まれています。もじゃもじゃしたヒゲは、とうもろこしのめしべです。1本のヒゲが1つの粒とつながっているため、ヒゲの本数と粒の数は同じになります。食べてしまっても害はありません！
20 (水)	麦入りごはん 牛乳 いもだんご汁 いわしのみぞれ煮 ささみの和風サラダ		ささみとは、鶏肉の胸部に沿って左右1本ずつある小胸筋のことをいいます。他の部位に比べると白っぽく、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。
21 (木)	五目うどん 牛乳 ポテトとミートのカップ焼き	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう じゃがいも 	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と補給できます。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。
22 (金)	麦入りごはん 牛乳 ごぼうと小松菜のみそ汁 とんかつ(ソース) アスパラとコーンのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 ごぼう アスパラガス コーン 	今日は「めむろまるごと給食」です。日本一の収穫量を誇る北海道の中でも、芽室の太陽をいっぱい浴びたアスパラは、甘く柔らかいのが特徴です。実は、このアスパラは栄養の宝庫。名前の由来にもなった「アスパラギン酸」は、疲れた体のエネルギー補給を助けてくれます。さらに、血管を強くする「ルチン」もたっぷり！今しか味わえない短い旬の恵みを、しっかり味わってくださいね。
25 (月)	鶏そぼろ丼 牛乳 豆腐となめこのみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> えだまめ 	なめこは、モエギタケ科スギタケ属の日本原産のきのこです。しめじやえのきののように株が付いたままの株付きなめこ、石づきを切り離してバラバラの状態です。袋に入っている袋売りなめこがあります。天然物も全国各地のブナやナラなどの針葉樹で採れます。
26 (火)	まるパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ ツナマヨコロッケ ポークビーンズ	<ul style="list-style-type: none"> パン じゃがいも えだまめ だいす 	ツナとはマグロだけではなく、カツオなども含む魚やその魚の身を意味する言葉のことをいいます。淡泊な味わいなので、サラダや寿司、炒め物など、さまざまな料理に使うことができます。たんぱく質などの栄養も豊富です。
27 (水)	炊き込みごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう 	「畑の肉」といわれる大豆は、身体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。
28 (木)	みそラーメン 牛乳 春巻き	<ul style="list-style-type: none"> コーン 	ラーメンのスープには、基本のみそ・塩・しょうゆ味の他、白く濁ったクリーミーなスープが特徴のとんこつ、字のとおり鶏からとったダシを使用した鶏白湯、すりごまや豆乳を使ったマイルドなスープにラー油や豆板醤などを合わせた坦々スープなど、たくさんの種類があります。お好みはどれでしょうか？
29 (金)	ポークカレーライス 牛乳 野菜とチーズのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも さやいんげん えだまめ 	今日のカレーは、豚肉を使ったポークカレーです。かくし味に「トマト」をたっぷり使っています。トマトのさわやかな酸味とうま味が加わることで、コクがあるのに後味はすっきりし、ご飯が進む美味しさです。