

R7年3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

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	めむろさんしょくざい 芽室産食材	ひとくち 一口メモ
3 (月)	ちらしずし ジョアストロベリー すまし汁 ハンバーグ ひなあられ	・えだまめ	きょうはひなまつりメニューです。 ひな祭りとは3月3日の桃の節句で、女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いを楽しみます。ひなあられには、ピンク・白・緑の色があり、生命や雪の大地、木々の芽吹きなど、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つようにとされているそうです。
4 (火)	バンズパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ キャベツメンチ マカロニサラダ	・じゃがいも ・えだまめ ・コーン ・パン	一般的に『マカロニ』とは筒状の短いパスタ（ショートパスタの一種）をいいます。穴開きのパスタのうち、切り口が斜めなのはペンネ、表面に筋があるものはリガトーニと呼ばれています。
5 (水)	麻婆どん 牛乳 ワンタンスープ	・コーン	麻婆豆腐とは、中国の四川料理の1つです。豆腐とひき肉、ねぎなどを唐辛子やみそで炒め煮し、最後にとろみをつけたものです。給食は辛さを控えめに仕上げています。今日はごはんにかける「どん」にしました。たくさん食べてくださいね。
6 (木)	しおラーメン 牛乳 春巻		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さまざまな種類があります。
7 (金)	ハヤシライス 牛乳 キャベツと枝豆のサラダ チーズ	・ぶた肉 ・ブロッコリー ・コーン ・えだまめ ・チーズ	今日はめむろまるごと給食です！ 芽室産の豚肉や野菜を使い、こだわって作り上げた人気メニューのハヤシライスです。他にも町内で作られているチーズも出ます。ぜひ味わって食べてください。
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 根菜のみそ汁 とりからあげ なめたけあえ	・ごぼう	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。
11 (火)	十勝バターパン 牛乳 ポテトと枝豆のスープ オムレツ（ケチャップ） サウザンサラダ	・じゃがいも ・えだまめ ・ブロッコリー	今日のサラダの味付けに、サウザンアイランドドレッシングを使用しています。このドレッシングには刻んだ玉ねぎやピクルスの他、ケチャップとマヨネーズが入っているため、薄いピンク色のドレッシングになります。程よい酸味と甘みがあり、コクのある味わいとなっています。
12 (水)	ポークカレーライス 牛乳 キャベツと大根のサラダ	・さやいんげん	カレーと言えばインド（料理）ですよね？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。
13 (木)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 イタリアンサラダ お祝いいちごゼリー（中3のみ）	・だいず ・えだまめ	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。

14	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐となめこのみそ汁 ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのおかかあえ		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。
17	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁 いわしのみぞれ煮 にんじんのごまみそあえ		ごまの原産地はアフリカと言われています。良質なたんぱく質を含み、血圧の低下や抗酸化作用のあるビタミンE、身体の水分を保持したり、心臓や筋肉機能の調整などを行うビタミンK、骨や歯を強くするカルシウムなど、小さな一粒の中には栄養がたくさん詰まっています。
18	(火)	せわ 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールスープ チキンチャップ ごぼうサラダ	<ul style="list-style-type: none"> • さやいんげん • ごぼう • コーン 	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。
19	(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 しろみぎかな 白身魚フライ やみつきキャベツ お祝いいちごゼリー		今日白身魚は『ホキ』です。ホキはタラ類の魚です。生息域は、ニュージーランドとオーストラリア南部にかけての水深300m～800mの深海と言われています。体は細長く、最大全長は1mになるそうです。お店には切り身で並ぶので、残念ながら全体の姿を見ることは少ない魚です。
21	(金)	とり 鶏そぼろどん ぎゅうにゅう 牛乳 たけ たもぎ茸のみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> • えだまめ 	たもぎ茸は、上から見ると華やかな黄色をしているのが特徴です。昔は北国の短い夏の期間だけしか育たなかったため、幻のきのこと呼ばれていました。北海道や東北地方では、古くから汁物や炒め物などに利用されているきのこの一つです。
24	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 つくね だいこん 大根のそぼろ煮	<ul style="list-style-type: none"> • じゃがいも • さやいんげん 	みなさん、卒業・修了おめでとございます❀ 今日で3学期の給食も終わりです。 今年度もいくつかの新メニューを取り入れてみましたが、いかがでしたか？ たくさんの感想やリクエストなど、ありがとうございました！