

R6年10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

日付	献立名	芽室産食材	一口メモ
1 (火)	まるデニッシュ 牛乳 野菜コンソメスープ ポークチャップ サウザンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> • さやいんげん • 玉ねぎ • キャベツ • ブロッコリー • パン 	コンソメとはフランス料理におけるスープのひとつで、澄んだスープの一種です。フランス語で「完成された」という意味があります。肉や魚、野菜等からとった完成されたスープは澄んだ琥珀色でなければならず、濁っているものはコンソメと呼ぶことはできないそうです。
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 いりどり もやしのおかかあえ	<ul style="list-style-type: none"> • ごぼう • キャベツ 	いりどりは、鶏肉やごんにやく、にんじんやごぼうなどの根菜類を油で炒めてからだし汁や調味料を加えて煮る、和風の炒め煮の代表的な料理です。油で炒めることでうま味とコクが付き、照りもよく仕上がります。鶏肉を炒める（炒りつける）ところから「いりどり」という名前がつけました。
3 (木)	ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 フルーツナタデココ	<ul style="list-style-type: none"> • 玉ねぎ 	ナタデココとは、ココナッツ果汁を発酵させてゲル化した、フィリピン発祥の食品です。見た目は寒天に似ていますが、食べるとイカのような歯ごたえがあります。カロリーが低く、食物繊維が豊富です。
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と油揚げのおひたし		油揚げは、水切りした豆腐を厚めに切って高温の油で揚げた豆腐加工品です。厚揚げの表面は油揚げのように固いですが、内部はほとんど豆腐と変わらないので生揚げとも呼ばれています。
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 いわしのみぞれ煮 なめだけあえ	<ul style="list-style-type: none"> • キャベツ 	みぞれ煮とは、大根おろしを加えてあっさりとした味わいで煮る煮物の一種です。大根おろしが食材のクセを消してくれるため、鯖など少しクセのある魚などが良く合います。大根おろしには、脂の強い食材の消化を助けるという役割もあります。
8 (火)	十勝小豆パン 牛乳 ミネストローネ チキンナゲット イタリアンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> • じゃがいも • キャベツ • ブロッコリー • パン 	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、握り出された金塊に似ていることが由来していると言われています。鶏肉の小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。
9 (水)	ドライカレー 牛乳 コーンクリームサラダ	<ul style="list-style-type: none"> • 玉ねぎ • さやいんげん • コーン • キャベツ • えだまめ 	ドライカレーとは、ひき肉と玉ねぎやにんじんなどのみじん切りを使う、汁気の少ないカレーまたはごはんがメインのカレーチャーハンのことをいいます。よく似ているキーマカレーはインド料理の一つですが、ドライカレーは独自の進化を遂げた日本発祥のカレーです。
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 根菜のみそ汁 肉じゃが	<ul style="list-style-type: none"> • じゃがいも • ごぼう • 玉ねぎ • さやいんげん 	日本の煮込み料理の1つである肉じゃがですが、もともとは一人の日本人がイギリスへ留学した時に食べたビーフシチューの味を再現しようとして作る際に、想像で砂糖や醤油を使って作ったのが始まりなどという話があります。これだけおいしい料理を想像で作れるのはすごいですね！
11 (金)	麦入りごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 キャベツのごまあえ	<ul style="list-style-type: none"> • じゃがいも • 玉ねぎ • キャベツ 	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。
15 (火)	コーンパン 牛乳 ポトフ オムレツ（ケチャップ） ごぼうサラダ	<ul style="list-style-type: none"> • コーン • キャベツ • 玉ねぎ • えだまめ • ごぼう • パン 	ポトフとは、フランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「pot（ポー）」は鍋や壺、「feu（フ）」は火を示し、「火にかけた鍋」といった意味を表します。ポトフは日本でいう「おでん」のような存在の煮込み料理です。

16	(水)	まいご 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。
17	(木)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 玉ねぎと椎茸のみそ汁 大根のそぼろ煮 おひたし	・玉ねぎ ・さやいんげん	おひたしとは、かつお節や昆布などからとった、だしとしょうゆを合わせた調味液に浸した料理のことで、おひたしの始まりは「浸し物」と呼ばれていたようで、江戸時代には酒やお酢で味付けするおひたしや、海産物を使ったお浸しもあったそうです。
18	(金)	★キャベツのクリームスパゲッティ 野菜ジュース ★豚肉とブロッコリーのハーブ焼き	・ぶた肉 ・キャベツ ・玉ねぎ ・コーン ・ブロッコリー	今日はめむろまるごと給食です！ 今回も芽室産の豚肉や野菜をたくさん使って、スパゲッティとハーブ焼きにしました。どちらも新メニューになります！ぜひ味わって食べてください。
21	(月)	とり 鶏そぼろどん 牛乳 野菜のみそ汁	・玉ねぎ ・えだまめ	そぼろとは牛や豚・鶏のひき肉、魚肉等をゆでてほぐしたものを、溶き卵などを味付けし、バラバラになるまで炒ったものを言います。そのままごはんのにせたり、寿司や弁当の材料として使用します。大根やかぼちゃの煮物に用いたものは「そぼろ煮」と呼ばれています。
22	(火)	パンズパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ メンチカツ ポテトサラダ	・じゃがいも ・えだまめ ・パン	メンチカツは日本で生まれた洋食で、この名前も和製英語とのこと。「メンチ」はひき肉を意味する「mince（ミンズ）」が「ミンチ」→「メンチ」に変化したそうです。カツは英語「cutlet（カツレット）」を短縮した呼び方のようです。
23	(水)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう ささみの和風サラダ	・ごぼう	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若干白っぽく、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。
24	(木)	オニオンピラフ チンゲン菜のスープ ハッシュポテト	・玉ねぎ ・えだまめ	中国の華中地区で作られていたチンゲン菜は、日本に最も広まった中国野菜の1つで白菜の仲間です。シャキシャキとしていてほかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。
25	(金)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 真ホッケガーリックフライ やみつきキャベツ	・キャベツ	やみつきキャベツに使用している塩昆布ですが、角切りや干切りにした昆布を塩や醤油で煮たもの、または昆布を煮たものに塩をまぶした食品です。給食ではソフトタイプの塩昆布を野菜と混ぜ合わせています。
28	(月)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 たれつき肉だんご 白菜のあえもの	・じゃがいも ・玉ねぎ	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ます。淡い緑色をした大きな葉は、周囲がか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。
29	(火)	まるパン 牛乳 コーンシチュー かぼちゃコロッケ ツナサラダ	・コーン ・玉ねぎ ・さやいんげん ・キャベツ ・えだまめ ・パン	コロッケとは、茹でてつぶしたじゃがいもやクリームソースにひき肉、野菜等を混ぜ合わせ、衣で包んで揚げた日本洋食の1つです。西洋料理のクロケットを模倣して考案されました。基本はじゃがいもベースが多いですが、今回のようにカボチャやさつまいもをベースに作られるコロッケもおいしいです。
30	(水)	チキンカレーライス 牛乳 野菜とハムのサラダ	・玉ねぎ ・さやいんげん ・キャベツ ・えだまめ	カレーライスは、インドからイギリスへ、さらに日本へと伝わってきました。インドからイギリスに伝わる時にごはんセットで伝わったため、日本には最初から「カレーライス」として入ってきたようです。給食がきっかけで、戦後には国民食になりました。
31	(木)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フルーツ白玉	・玉ねぎ	スパゲッティはイタリア料理に使われる種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程度のもののみをスパゲッティと呼ぶそうです。