

# R6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 (月)	麦入りごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 つくね 大根の煮物	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>玉ねぎ</li> <li>だいこん</li> </ul>	今日の大根の煮物は、高橋農場さんから無償で提供していただいた芽室町の大根を使用しています。8日・15日にも使用するので、ぜひ味わって食べてください。
5 (火)	十勝バターパン 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"> <li>にんじん</li> <li>玉ねぎ</li> <li>さやいんげん</li> <li>コーン</li> <li>パン</li> </ul>	ミートボールはスウェーデンを代表する肉料理のひとつです。日本ではお弁当のおかずなどでなじみのメニューですが、スウェーデンでは普段の食卓や誕生日、クリスマスといった幅広いシーンで活躍するとおきの一品として、長年親しまれています。
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 コーンのみそ汁 ジャがいものそぼろ煮 にんじんのごまみそあえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>コーン</li> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> </ul>	コーンは約5000年前頃から栽培されていたそうです。日本に渡ってきたのは1579年(445年前)とのこと。北海道には明治時代に入って開拓が始まった頃、アメリカから導入されたそうです。
7 (木)	ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 野菜とツナのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>コーン</li> </ul>	ナポリタンはイタリアのナポリが発祥のバスタの一種？ ナポリタンと聞くと外国の食べ物のように聞こえますが、トマトケチャップで味付けして炒めた、日本独自のスパゲッティ料理です。ナポリタンは昭和20年代に日本で生まれた日本にしかない料理です。
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> </ul>	今日は9月に新メニューで登場して大好評だった春雨サラダです。 春雨はじゃがいものでんぷんから作られています。じゃがいもは姿を変えて色んな食品に使われているので、他にどんな食品に使われているのかぜひ調べてみてくださいね。
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き なめだけあえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> </ul>	塩こうじは、米こうじと塩・水だけで作る発酵調味料です。肉や魚を塩こうじに漬けることでたんぱく質がアミノ酸に分解されてうまみが増し、やわらかくしっとり仕上がります。野菜も塩こうじに漬け込む・和える・混ぜることで、すぐにおいしい1品ができあがります。
12 (火)	まるデニッシュ 牛乳 アルファベットスープ ケチャップ肉だんご カラフルマヨサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さやいんげん</li> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> <li>コーン</li> <li>パン</li> </ul>	サラダに使用しているブロッコリーには、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。ビタミンCはレモン果汁の2倍以上含まれていて、野菜の中でもトップクラスです。他にもカロテンや鉄、葉酸も多く含んでいます。
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 大根のみそ汁 春巻 中華サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> </ul>	みそ汁は美肌をキープ、コレステロールの抑制、腸内環境を整えるなど、さまざまな働きをして体にとっても良いとされています。 肉・魚介類・野菜など、いろいろな食材をたくさん食べることができるみそ汁。 みその健康パワーを毎日の食卓に取り入れましょう。
14 (木)	ウィンナーピラフ 牛乳 キャベツとベーコンのスープ さつまいもチップス	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>玉ねぎ</li> <li>えだまめ</li> <li>にんじん</li> </ul>	さつまいもの原産地は中南米です。 日本は東南アジアから中国を経て、17世紀に沖縄・九州に伝わりました。 さつまいもには食物繊維やビタミンC、βカロテンなど豊富に栄養素が含まれています。

15	(金)	豚ごぼうどん 牛乳 野菜と厚揚げのみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶた肉</li> <li>・ごぼう</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・だいこん</li> </ul>	<p>今日はめむろまるごと給食です！</p> <p>今回も芽室産のごぼうをたくさん使って、豚ごぼうどんを作りました。</p> <p>ごぼうの味を感じてもらえるように大きくカットしています。</p> <p>ぜひ味わって食べてください。</p>
18	(月)	麦入りごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 五目きんぴら もやしの和風サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ごぼう</li> </ul>	<p>もやしは意外と栄養が豊富です！</p> <p>ヒヨロツとしていて栄養があるのかな？と思われがちなもやしですが、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維、筋肉や皮膚、髪の毛などを作るたんぱく質、皮膚や粘膜を守るビタミン類など、体に必要な栄養がたくさん含まれています。</p>
19	(火)	セルフドック 背割りパン ロングウインナー（ケチャップ） オニオンスープ マカロニサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・にんじん</li> <li>・コーン</li> <li>・パン</li> </ul>	<p>オニオンスープのオニオンとは、たまねぎのことをいいます。</p> <p>たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。</p> <p>加熱すると辛み成分がなくなり甘く感じます。</p>
20	(水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 ホッケ和風フライ ヤーコンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ヤーコン</li> </ul>	<p>ヤーコンはキク科の多年草で、土の中のできるサツマイモの形に似た塊根を食べる野菜です。</p> <p>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、茹でるなどの加熱調理にも適していて、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。</p>
21	(木)	ミートソースパグетティ 牛乳 コールスローサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だいず</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・コーン</li> <li>・えだまめ</li> </ul>	<p>「コールスロー」とは、キャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダです。主に、マヨネーズやフレンチドレッシングなどで味付けをしていますが調味料にカレー粉やマスタードを加えたり、りんごやパイナップルなどの果物を加えたりして楽しむことができます！</p>
22	(金)	ポークカレーライス 牛乳 キャベツと枝豆のサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・コーン</li> <li>・えだまめ</li> </ul>	<p>豚肉は、疲労回復のビタミンと呼ばれるビタミンB群を豊富に含みます。特にビタミンB1の含有量は、食品の中でもトップクラスと言われています。疲れやすい方やスポーツなど活動量が多い方は、より意識して摂取すると良いでしょう。</p>
25	(月)	麦入りごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 厚焼きたまご 大豆と豚肉の煮物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だいず</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・にんじん</li> </ul>	<p>給食では生わかめではなく、乾燥わかめを使用しています。</p> <p>わかめは乾燥させることで栄養素が凝縮されるため、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素、食物繊維は生わかめよりも多くなります。</p>
26	(火)	まるパン 牛乳 ラビオリスープ のり塩ポテトコロッケ クリーミーサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・さやいんげん</li> <li>・コーン</li> <li>・えだまめ</li> <li>・パン</li> </ul>	<p>ラビオリスープの「ラビオリ」とは、小麦粉をねって薄く伸ばした生地間にひき肉や野菜を入れて包んだパスタ（具を入れる、ぎょうざ風の小さめパスタ）のことを言います。確かに見た目はぎょうざと似ていますね。</p>
27	(水)	麦入りごはん 牛乳 けんちん汁 さんま甘辛煮 ひじきのごまネーズあえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんじん</li> <li>・ごぼう</li> </ul>	<p>けんちん汁は、だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・こんにやく・豆腐などをごま油で炒め、しょうゆで味を調えたすまし汁です。建長寺というお寺のお坊さんが作っていたため、「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。</p>
28	(木)	みそラーメン 牛乳 肉シューマイ カマンベールチーズ（中学校のみ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーン</li> <li>・にんじん</li> </ul>	<p>シューマイを漢字で書くと「焼売」。どうして焼いてないのに「焼く」という字を使うのでしょうか？実は中国では「炒(め)」や「焼く」といった漢字は、惣菜を作るという意味でつかわれています。したがって、「焼売」とは、惣菜を作ってから街頭で販売するという意味からつけられたものです。</p>
29	(金)	麦入りごはん 牛乳 すき焼き風煮 ほうれん草と油揚げのおひたし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> </ul>	<p>今回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「未来めむろ牛」をたくさん使用して、『すき焼き風煮』にしました。</p> <p>牛肉の旨みが染みた野菜と甘じょっぱい味付けがとてもよく合います。</p> <p>ぜひ味わって食べてください。</p>