

R6年12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
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 根菜のみそ汁 みそだれ肉だんご おひたし	・にんじん	ほうれん草の旬は12月～1月頃で、寒くなるとともに甘みが増します。また、夏採りのほうれん草に比べて、ビタミンCが約3倍も含まれています。他にもβ-カロテンや鉄、ビタミンB群などが含まれており、貧血予防や美肌効果なども期待できる栄養満点の野菜です。
3 (火)	バンズパン 牛乳 にんじんとウィンナーのスープ 野菜コロッケ コールスローサラダ	・パン ・にんじん ・たまねぎ ・さやいんげん ・コーン ・えだまめ	にんじんはセリ科ニンジン属の根や葉を食用とする野菜です。一般的に「にんじん」といえば『根』の方を指します。皮膚や粘膜を丈夫にする・免疫力を高める・高血圧の予防にも役立つなど、ビタミンやカリウム、食物繊維などを含む緑黄色野菜の一つです。
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 いわしの生姜煮 ヤーコンきんぴら	・にんじん ・ヤーコン	いわしは漢字で書くと『鰯』。陸に揚げるとすぐに腐って腐りやすい魚であることから「よわし」が変化し、「いわし」という名前になったようで、弱いという字が使われるようになったそうです。字では弱く見えますが、コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがある強い味方です。
5 (木)	クリームスパゲッティ 牛乳 フルーツゼリー	・にんじん ・たまねぎ	ゼリーは「煮こごり」という意味があります。ゼラチンや寒天などの凝固する性質を利用して材料を固め、冷たいお菓子や冷製料理などに広く使われています。ゼラチンや寒天に砂糖や果汁などを加えて型に流し、冷やし固めればゼリーができてあがります。
6 (金)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	・にんじん ・だいこん	長ねぎは根深ねぎとも呼ばれ、白い部分が長くなるように根元に土をかぶせて栽培されています。土に埋まった部分が白く、外気にさらされた先端部分が青い葉となります。みそ汁や鍋物などに入れると風味が増し、そのまま麺類などの薬味としても食べられ、1年中大活躍します。
9 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ほっけ塩焼き 切り干し大根の煮物	・だいこん ・にんじん	切り干し大根は天日干しすることで生の大根に比べ、歯や骨を丈夫にするカルシウムが23倍、貧血予防の鉄分は32倍、便秘改善に効く水溶性食物繊維は6倍になります。ほかに多くなる栄養素はたくさんあります。
10 (火)	背割りパン 牛乳 ★パンにつけて!!ピザ風じゃが汁 キャベツメンチ カラフルサラダ	・パン ・じゃがいも ・コーン ・えだまめ ・にんじん	今日の『パンにつけて!!ピザ風じゃが汁』は、芽室小学校と芽室西小学校の6年生が「がぶりの時間」に育てたじゃがいもを使用しています。今回のメニューは芽室小学校の皆さんが考えてくれたレシピの1つです。名前のとおりたっぶりパンにつけて、よく味わって食べてください。
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 大根のそぼろ煮 もやしのおかかあえ(小魚抜き)	・じゃがいも ・ごぼう ・だいこん ・にんじん ・さやいんげん	日本で一番多くじゃがいもを作っているのは何県でしょうか? ①長崎県 ②北海道 ③鹿児島県 答えは ②の北海道です。令和5年の北海道のじゃがいもの収穫量は日本で、1,819,000トン。約79%が北海道です。
12 (木)	ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 野菜サラダ	・たまねぎ ・にんじん ・えだまめ	「野菜」は、味わい・彩り・食感・幅広い種類や調理法など、楽しみ方はさまざまです。ビタミンやミネラルが多く、体をつくるたんぱく質やエネルギーになる炭水化物などの栄養素がうまく働くための手助けをしています。

13	(金)	肉そぼろどん 牛乳 豆腐とごぼうのみそ汁 ゆりねのごまあえ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉 ・ふた肉 ・たまねぎ ・にんじん ・えだまめ ・ごぼう ・だいこん ・ゆりね 	<p>今日はめむろまるごと給食です！</p> <p>今回は「ゆりね」をたくさん使用して、『ゆりねのごまあえ』にしました。ホクホクとした食感が特徴で、寒い時期に甘さを増す今が旬のゆりねを、ぜひ味わって食べてください。</p>
16	(月)	麦入りごはん 牛乳 大根のみそ汁 焼ききょうざ もやしサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん 	<p>きょうざに使用しているニラですが、油との相性が良く、肉などの動物性たんぱく質と一緒に食べると良いと言われています。ニラ独特の強いにおいは辛み成分「硫化アリル」というもので、ビタミンB1の吸収力を高める効果があります。スタミナ増強、食欲増進、風邪予防などの効果があります。</p>
17	(火)	まるデニッシュ 牛乳 野菜コンソメスープ ポークビーンズ ★じゃがいものカリカリチーズ焼き	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・じゃがいも ・だいず ・さやいんげん ・にんじん ・えだまめ ・たまねぎ 	<p>今日の『じゃがいものカリカリチーズ焼き』は、芽室小学校と芽室西小学校の6年生ががぶりの時間に育てたじゃがいもを使用しています。</p> <p>今回のメニューは芽室西小学校の皆さんが考えてくれたレシピの1つです。じゃがいもとチーズのカリカリ感を楽しんで、よく味わって食べてください。</p>
18	(水)	チキンカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・たまねぎ ・にんじん ・さやいんげん ・ブロッコリー 	<p>鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚、髪や爪など、身体のあらゆる組織をつくるのに欠かせない栄養素です。むね・もも・ささみ・手羽先・手羽元など、肉質の違いや、様々な料理法（蒸し・焼き・揚げ・煮込みなど）も楽しめます。</p>
19	(木)	かしわうどん 牛乳 揚げパン	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん 	<p>揚げパンとは、主にコッペパンを油で揚げて甘い味付けをしたものをいいます。</p> <p>揚げパンは戦後、まだおいしいものに飢えていた時代に颯爽と現れました。今から60年以上 昔、お腹をすかせていた子ども達にとって衝撃的なおいしさの揚げパンが給食のメニューとして初めて登場し、戦後のヒーローとなったそうです。</p>
20	(金)	わかめごはん 牛乳 五目厚焼きたまご ヤーコンサラダ おしるこ	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤーコン ・にんじん 	<p>おしることは、小豆などを砂糖で甘く煮た汁の中に、餅や白玉だんご、栗の甘露煮などを入れた食べ物です。関東ではこしあん・粒あんの区別はせずおしること呼びますが、関西ではこしあんを使ったものをおしるこ、粒あんを使ったものをぜんざいと呼び分けるようです。</p> <p>今回は21日の冬至にあわせて行事食となっています。</p>
23	(月)	豚みそどん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・えだまめ ・にんじん 	<p>豆腐は大豆の加工食品の一つです。水に浸した大豆を砕いて煮ます。煮汁を布でこして豆乳を作り、にがりなどを加えて固まらせます。木綿豆腐、絹ごし豆腐などが一般的です。</p> <p>他にも焼き豆腐、生揚げなど種類も豊富です。</p>
24	(火)	まるパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ チキンカツ ポテトサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・じゃがいも ・にんじん ・えだまめ 	<p>白菜は、内葉・外葉・芯など部位によって味わいも栄養も異なります。</p> <p>やわらかい中心部分の内葉は甘みを生かしてサラダに、内側の黄色から緑がかかった部分は蒸し料理などに、少し硬めの外葉は炒め物などに、それぞれの特徴を生かして使ってみてください。</p>