

# R6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 (水)	わかめごはん 牛乳 いもだんご汁 白身魚フライ ほうれん草と油揚げのおひたし		今日の白身魚は『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。
2 (木)	ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 ミックスフルーツ		ナポリタンはイタリアのナポリが発祥の pasta 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。
7 (火)	まるパン 牛乳 ポテトと枝豆のスープ カボチャクロック カラフルマヨサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>えだまめ</li> <li>ブロッコリー</li> <li>コーン</li> <li>パン</li> </ul>	クロックとは、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クロックもおいしいです。
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 さばみそ煮 ひじきのごまネーズあえ		サバは青魚の中でもっともよく食べられている魚の1つです。体をつくるもとになる良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。またEPAやDHAが魚油に多く含まれており、高血圧 予防や脳を活性化させる効果があります。カルシウムの吸着を助けるビタミンD、酸素を全身に運ぶ赤血球をつくる鉄なども多く含まれます。
9 (木)	★豚ごぼううどん 牛乳 鶏肉と枝豆のキャベツ焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼう</li> </ul>	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とか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。
10 (金)	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>さやいんげん</li> <li>コーン</li> <li>えだまめ</li> </ul>	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。
13 (月)	豚みそどん 牛乳 野菜と厚揚げのみそ汁 サクサクチーズ (中学校のみ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>えだまめ</li> </ul>	厚揚げとは、中が豆腐の状態を保つように、豆腐の外側だけを揚げたものです。「生揚げ」とも呼ばれ、油揚げのような香ばしさと豆腐の柔らかさが同時に味わえます。しっかりと加熱しても形が崩れにくいので、炒め物や煮物などに向いています。
14 (火)	コーンパン 牛乳 アルファベットスープ チキンチャップ 野菜とツナのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーン</li> <li>さやいんげん</li> <li>パン</li> </ul>	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。
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ苺のみそ汁 いわしの生姜煮 キャベツのごまあえ		いろいろな料理に使われている生姜は、ショウガ科に属する多年草です。世界中で香辛料や調味料として親しまれている植物です。肥大した地下茎部分を主に食用としています。
16 (木)	クリームソーススパゲッティ 牛乳 イタリアンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>えだまめ</li> </ul>	ハムとベーコンの違いを知っていますか？ハムはもも肉を使うことが多く、塩漬→熟成→薫製→蒸しまたはボイル(茹で)で仕上げます。ベーコンはバラ肉を使用することが多く、塩漬→熟成→低温で薫製して終了します。ハムは加熱食肉製品、ベーコンは保存食品になります。

17	(金)	<p>ベーコンピラフ 牛乳 野菜コンソメスープ チキンナゲット</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えだまめ</li> <li>さやいんげん</li> </ul>	<p>ピラフとチャーハンの違いは？ ピラフはフランス発祥の料理で、炊く前の生米を使用して調理します。 チャーハンは中国が発祥の料理で、炊いた後のご飯を塩・こしょうなどで味をつけて炒めていきます。</p>
20	(月)	<p>鶏そぼろどん 牛乳 大根のみそ汁</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えだまめ</li> </ul>	<p>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。</p>
21	(火)	<p>十勝バターパン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のレモン風味焼き サウザンサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さやいんげん</li> <li>フロコリー</li> <li>パン</li> </ul>	<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>
22	(水)	<p>麦入りごはん 牛乳 豚汁 厚焼きたまご ささみの和風サラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>ごぼう</li> </ul>	<p>保存性に優れているたまごは、私たちにとって身近な栄養食品です。良質なたんぱく質を始め、多くのビタミンやミネラル・脂質など、栄養素が豊富に含まれています。生・焼き・煮るなど様々な調理ができ、おかずにもスイーツにもなります。</p>
23	(木)	<p>しょうゆラーメン 牛乳 肉シューマイ</p>		<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>
24	(金)	<p>ドライカレー 牛乳 アスパラとコーンのクリームーサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>牛肉</li> <li>大豆</li> <li>さやいんげん</li> <li>アスパラガス</li> <li>コーン</li> </ul>	<p>今日はめむろまるごと給食です！ アスパラガスの収穫量は北海道が日本で1番多いです。今日使用しているアスパラガスは芽室産です。アスパラガスは旬の時期が短いのでたくさん味わって食べましょう。</p>
27	(月)	<p>麦入りごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉と大豆の煮物 なめたけあえ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さやいんげん</li> </ul>	<p>「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食品が豊富な食材です。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。</p>
28	(火)	<p>セルフレック 背割りパン ロングウインナー（ケチャップ） 牛乳 コーンシチュー 野菜サラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーン</li> <li>さやいんげん</li> <li>えだまめ</li> <li>パン</li> </ul>	<p>次のうちポルトガル語が名前の由来となっている食べ物はどれでしょう？ ①パン ②オムレツ ③ハンバーグ 答えは ①です。パンはポルトガル語の「pão」に由来するといわれています。パンが日本に伝えられたのは、戦国時代に漂着したポルトガル船といわれています。</p>
29	(水)	<p>麦入りごはん 牛乳 中華風野菜スープ 焼きぎょうざ もやし中華サラダ</p>		<p>今日のぎょうざに使われている「オイスターソース」ですが、オイスター＝牡蠣を意味します。発祥は中国の広東省だと言われ、煮詰まった牡蠣の煮汁から考案されたという説があります。深い牡蠣のコクと甘み、強い磯の香りが特徴で、中華料理には欠かせない調味料となっています。</p>
30	(木)	<p>ミートソースパゲッティ 牛乳 フルーツソフトゼリー</p>		<p>フルーツソフトゼリーにはいっているみかんですが、免疫力を強くする作用や肌の健康を整える働きのあるビタミンCが多く含まれています。その他にも整腸作用や血糖値の上昇に効果的な食物繊維も多く、とても栄養が豊富です。保存する際は、ヘタを下にして並べたり、傷んだみかんを別にすると長持ちします。</p>
31	(金)	<p>麦入りごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のあえもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>ごぼう</li> </ul>	<p>ほうれん草の根の赤い部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや、骨の形成に必要なマンガンが多く含まれています。ゆでてから切り落としてしまう人も多いと思いますが、捨てるのはもったいないので、土をよく洗い落として、根元ぎりぎりまで食べましょう。</p>