

# R7年1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
14 (火)	まるデニッシュ 牛乳 ミートボールスープ ハッシュポテト イタリアンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• さやいんげん</li> <li>• ブロッコリー</li> <li>• パン</li> </ul>	ハッシュポテトとは、じゃがいもをつぶしたり、細かく切ったものを固めて焼いたり揚げたりした料理のことをいいます。少ない材料と少ない油でできるので、とても簡単です。朝食のサイドメニューなどに用いられることが多いようです。
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ホッケ西京フライ ヤーコンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ヤーコン</li> </ul>	ヤーコンは、腸内環境を正常化する働きや、体内のナトリウムを輩出する働きを持つミネラルなどが豊富です。低カロリーのため、ダイエット食材としても注目されています。ヤーコンの特徴でもある「シャキシャキ感」が残るように、給食でも工夫をして調理しています。
16 (木)	クリームスパゲッティ 牛乳 野菜とツナのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• コーン</li> </ul>	サラダによく使われているセパレートドレッシングとは、オイル（油）とビネガー（酢）が分離（セパレート）したタイプのドレッシングです。色が透明なため、サラダの野菜の色味をそのまま生かせるのが特徴です。家庭でも手軽につくることができるドレッシングです。
17 (金)	ボークカレーライス 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>• コーン</li> <li>• えだまめ</li> </ul>	給食でよく使われている枝豆ですが、縄文時代の出土例や『古事記』にも記載があることから、古くから日本の食文化にとけこんでいた野菜と言えます。奈良・平安の頃には現在のように塩ゆでして食べられていたとも言われています。古くから愛されている枝豆、今では約200種類ほどに増えているそうです。
20 (月)	鶏そぼろどん 牛乳 野菜のみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>• えだまめ</li> <li>• ごぼう</li> </ul>	鶏そぼろどんに入っている椎茸ですが、食用きのこの代表選手の一つで、煮物や鍋物などに欠かすことのできない食材です。生椎茸はソテーや揚げ物、炒め物などにして食感を楽しみ、乾燥椎茸はうまみと香りを生かして煮物やちらし寿司、汁物などに使うとよいでしょう。
21 (火)	十勝小豆パン 牛乳 オニオンスープ チキンチャップ ごぼうサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• さやいんげん</li> <li>• ごぼう</li> <li>• コーン</li> <li>• パン</li> </ul>	十勝地方産の小豆は、風味がよく大きさが揃っています。皮も実もやわらかく、味に癖がないのが特徴です。『赤いダイヤ』とも呼ばれています。ほとんどが餡やお菓子の原料となり、和菓子以外にも菓子パンやゆであずき等に利用されています。
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐と油あげのみそ汁 厚焼きたまご ささみの和風サラダ		みそ汁に入っているえのきですが、キシメジ科のきのこの一種で、晩秋から初冬にかけて広葉樹の枯れ木の切り株で育ちます。食物繊維やビタミンB1などを豊富に含み、腸内環境を整える効果や免疫力を高める効果、疲労回復効果などが期待できます。
23 (木)	ごちく 五目うどん 牛乳 野菜チヂミ（ソース） 大福	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごぼう</li> <li>• 大福</li> </ul>	チヂミは朝鮮料理の一つです。様々な食材を溶いた小麦粉などと合わせ、油で平たく焼いた粉食です。ネギをたっぷり入れたチヂミやいろいろな海鮮を入れた海鮮チヂミも人気があります。 今日の大福はよくかんで食べましょう。
24 (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"> <li>• じゃがいも</li> <li>• ごぼう</li> </ul>	ごまあえとは、名前のとおりごまを使った和え物のことを言います。炒ったごまを砂糖、しょうゆ、塩、みそなどで調味し、野菜や魚介などと和えます。ごまは粗く刻んだり（切りごま）、軽くすったり（中すり）、半分すり、油が出るまでする（すりごま）など、和える材料や下ごしらえの方法によって使い分けられます。
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 つくね 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> </ul>	「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価が高い食材です。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作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。

28	(火) 背割りパン 牛乳 コーンシチュー チキンナゲット マカロニサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>•コーン</li> <li>•さやいんげん</li> <li>•パン</li> </ul>	<p>シチューとは、野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ煮込み料理の総称で、「煮る」という意味が由来しています。クリームシチューは日本で独自の発展を遂げたシチューで、戦後から広まったそうです。世界には様々な味や色のシチューがあり、各地の持ち味が生かされています。</p>
29	(水) チャーハン 牛乳 わかめスープ 焼きぎょうざ	<ul style="list-style-type: none"> <li>•えだまめ</li> </ul>	<p>チャーハンは明治時代に中国から「チャオファン（炒飯）」が伝わってきたもので、字のとおり「炒めたご飯」という中国語由来の名前です。卵を最初に炒めた後、炊いたご飯と具を炒めるのが基本的な作り方とされています。</p>
30	(木) ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 フルーツ白玉		<p>スパゲッティに入っているエリノギですが、ヒラタケ科ヒラタケ属のきのこの一種です。軸が太くて弾力に富んだ歯ごたえが良く、食感はマツタケや加熱したアワビに似ていると言われています。食物繊維が含まれており、腸内環境を整える働きがあります。</p>
31	(金) 麦入りごはん 牛乳 小松菜とごぼうのみそ汁 さばの塩焼き 大根のそぼろ煮	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ごぼう</li> <li>•さやいんげん</li> </ul>	<p>小松菜とは、アブラナ科アブラナ属の野菜の一種です。冬の寒さに強く、1年中食べることができます。葉は丸みがあり、表は濃い緑色、裏はやや薄い緑色をしていて、冬菜、鶯菜とも呼ばれています。ビタミンや鉄分、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。</p>