

R8年2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)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のみそ汁 つくね だいたい 大豆と豚肉の煮物	・だいず ・さやいんげん	「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。
3 (火)	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかふうやさい 中華風野菜スープ チキンナゲット	・えだまめ	チキンナゲットとは、英語でChicken（鶏）とNugget（貴金属の塊）を合わせた名前です。握りだ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。 とりにく、しょうへんととりにくをかたまりにして、ころもこやパン粉をまぶして揚げた料理です。
4 (水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわしのみぞれ煮 キャベツのごまあえ	・じゃがいも	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。
5 (木)	にくうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご みかん		「いもだんご」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる郷土料理として浸透しています。地域によっては「いももち」とも呼ばれています。 北海道以外にも岐阜県、高知県、和歌山県などにも「いもだんご（もち）」がありますが、使用する芋の種類やつくり方は異なります。
6 (金)	めむろ未来バーガー パンスパン ぎゅうにゅう 牛肉の甘辛いため ポテトサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉と野菜のスープ	・牛肉 ・じゃがいも ・にんじん ・さやいんげん ・えだまめ ・パン	今日めむろまるごと給食です！ 「未来めむろうし」を使用した牛肉の甘辛炒め、芽室産のじゃがいも「メイクイン」を使用したポテトサラダを皆さんで食べるセルフサンドにしました。全てのメニューに芽室産の食材がたくさん入っています。ぜひ味わって食べてください。
9 (月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜と厚揚げのみそ汁 や 焼きチキン なめたけあえ		みそ汁に入っている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。
10 (火)	とかち あずき 十勝小豆パン ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい 白菜とベーコンのスープ ポークピーンズ マカロニサラダ	・だいず ・じゃがいも ・えだまめ ・コーン ・パン	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『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。
12 (木)	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 焼きぎょうざ ★チョコムース サキサキチーズ（中学校のみ）	・コーン	ぎょうざは、主に豚のひき肉にみじん切りの野菜を加えた肉あんを、小麦粉で作った皮に包んだものです。油で焼いたものを焼きぎょうざ、茹でたものを水餃子、蒸しあげたものを蒸しぎょうざといいます。

13	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根のみそ汁 ★いかフライ ごもく 五目きんぴら	・だいこん ・ごぼう	イカの種類は世界中で約450種、日本でも100種類以上のイカが生息していると言われています。体長2cmのヒメイカから体長10mを超えるダイオウイカまで様々な種類が存在します。 フライに使われているイカはとてもやわらかいですが、よくかんで食べましょう。
16	(月)	ぶた 豚みそ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 きゃべつ キャベツのみそ汁	・えだまめ	たまご茸は、上から見ると華やかな黄色をしているのが特徴です。昔は北国の短い夏の期間だけしか育たなかったため、幻のきのこと呼ばれていました。北海道や東北地方では、古くから汁物や炒め物などに利用されているきのこの一つです。
17	(火)	まるデニッシュ ぎゅうにゅう 牛乳 コーンシチュー チキンチャップ 野菜とハムのサラダ	・さやいんげん ・えだまめ ・パン	今回シチューにバターを使用しています。バターは、生乳などから作られたクリームを攪拌した時にできる脂肪粒を集めて固め、練り上げて作られます。非発酵バター、発酵バター、有塩(加塩)バター、無塩バターなどに分けられます。日本の多くは非発酵バターのようです。
18	(水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご汁 さばみそ煮 もやし もやしのいそあえ	・だいこん	いそあえに使われているのですが、「ぬるぬる」することから「のり」とよばれるようになったそうです。夏のうちに網につけられたのりの胞子は寒くなると成長を始めます。このもっとも早い時期の初摘みが香りも良くおいしいとされています。
19	(木)	ミートソースパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツ白玉	・だいず	給食でも使われているトマトは、ナスやじゃがいもと同じナス科ナス属の植物です。カロテン・ビタミンC、うまみ成分のグルタミン酸などが豊富に含まれ、栄養価がとても高いです。真っ赤な色はリコピンという色素で、抗酸化作用があり注目されています。
20	(金)	チキンカレーライス ジョア(ストロベリー) コールスローサラダ	・じゃがいも ・さやいんげん ・コーン ・えだまめ	「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!
24	(火)	チョコチップパン ぎゅうにゅう 牛乳 野菜コンソメスープ クリスピーチキン キャベツとコーンのサラダ	・コーン ・パン	芽室町でたくさん作られているコーン(とうもろこし)は、でんぷんが豊富で、ビタミンB1・B2、食物繊維なども多く含まれています。もじゃもじゃしたヒゲは、とうもろこしのめしべです。1本のヒゲが1つの粒とつながっているので、ヒゲの本数と粒の数は同じになります。食べてしまっても害はありません!
25	(水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐と油揚げのみそ汁 しろみぎかな 白身魚フライ だいこん 大根の煮物	・だいこん ・さやいんげん	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。
26	(木)	あんかけ焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 中華サラダ	・コーン	今日は豚肉や野菜をたくさん使った、あんかけ焼きそばです。 実は麺にもほんのり下味をつけているんですよ! あんをたっぷりかけて、味わって食べてください。
27	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ようふう 洋風おでん やみつきキャベツ 焼きプリンタルト	・だいこん	洋風おでんに入っているがんもどきですが、豆腐をつぶして人参やレンコン、ごぼうなどの野菜を混ぜて油で揚げた料理です。揚げてありますが、中はふわっとした食感でやわらかく味が良くしみるので、煮物などにぴったりです。