

# R6年7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 豆腐となめこのみそ汁 鶏肉の照り焼き もやしのおかかあえ		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。他にも焼き豆腐、生揚げなど種類も豊富です。
2 (火)	コーンパン 牛乳 アルファベットスープ オムレツ(ケチャップ) ごぼうサラダ	・コーン ・さやいんげん ・ごぼう ・パン	パンやサラダなどに入っているコーンは全て芽室産です！ 芽室町のスイートコーンは昭和46年に加工工場が建設されたのをきっかけに作付けが増え続け、今では面積・生産量とも日本一の産地となりました！ 生食 用も加工品(缶詰など)も全国の食卓に届けられているそうです。
3 (水)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ草のみそ汁 切り干し大根のそぼろ炒め にんじんのごまみそあえ	・えだまめ	たもぎ草は、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。
4 (木)	かしわうどん 牛乳 鶏肉と枝豆のキャベツ焼き		かしわうどんは福岡県を中心とした、九州北部でよく食べられているうどんです。この地方の人は鶏肉のことを「かしわ」とよんでいるようです。日本在来種のにわとりは見た目が茶色で、落葉して茶褐色になった柏の木に似ていたことから「かしわ」と呼ばれるようになったそうです。
5 (金)	ポークカレーライス 牛乳 野菜とチーズのサラダ	・じゃがいも ・さやいんげん ・えだまめ	世界にはチェダーやモッツァレラ、カマンベールなど、1000種類以上のチーズがあるとされています。原料乳(牛、やぎ、水牛など)や熟成方法などにより、色や風味、かたさ、食感などに違いが出ます。 お好みのチーズはありますか？
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 大根のみそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草と油揚げのおひたし		いわしの梅煮に使われている梅干しですが、わたしが生まれるずっと前から栄養豊富なスーパーフードとして多くの人に重宝されています。その理由として体の疲れを回復する効果、カルシウムの吸収を高める効果、夏バテや食欲 減退の予防と改善など、様々な体にとって良い働きをしてくれています。
9 (火)	セルフドック 「背割りパン」 「ほたてフライ(タルタルソース)」 牛乳 野菜とじゃがいものスープ 野菜とツナのサラダ	・じゃがいも ・コーン ・パン	タルタルソースとは、マヨネーズを元にしたソースの一種です。玉ねぎやきゅうりのピクルス、パセリなどをみじん切りにして混ぜ込んだ、白い濃厚なソースです。 日本では粗みじん切りにした茹で卵が加えられることもあります。今回のソースは卵を使わないで作られています。
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう ささみの和風サラダ	・ごぼう	きんぴら〇〇とは、細切りにした食材を醤油や砂糖、みりんなどで甘辛く炒めた料理のことをいいます。ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえ、唐辛子のピリ辛さを、有名な『金太郎』の息子、『坂田金平』の強さや勇ましさになら、きんぴらごぼうと呼ばれるようになったそうです。
11 (木)	クリームスパゲッティ 牛乳 フルーツ白玉		白玉とは、白色の美しい玉、特に真珠をさしている場合があります。また露や涙に例えたりもします。白玉は日本の伝統的な食べ物で、もちもちした食感が特徴の愛されスイーツです。主に和菓子やデザートとして利用され、寒い冬には温かいお汁粉として、暑い夏には冷たい抹茶やフルーツと合わせて楽しむことができます。

12	(金)	オニオンピラフ 牛乳 チンゲン菜のスープ クリスピーチキン	・えだまめ	わたしが食べている玉ねぎは、どの部分を食べているでしょうか？ ①茎 ②葉 ③根 答えは ②の葉です。私たちがふだん食べているのは玉ねぎの葉の根元が膨らんだ部分です。なんだか不思議な感じがしますね。
16	(火)	まるパン 牛乳 野菜コンソメスープ ポークチャップ サウザンサラダ	・さやいんげん ・ブロッコリー ・パン	今日のサラダの味付けに、サウザンアイランドドレッシングを使用しています。 このドレッシングには刻んだ玉ねぎやピクルスの他、ケチャップとマヨネーズが入っているため、薄いピンク色のドレッシングになります。程よい酸味と甘みがあり、コクのある味わいとなっています。
17	(水)	麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ほっけ西京フライ やみつきキャベツ		キャベツは皮膚や粘膜を守るビタミンCや、血液凝固や骨の健康維持に関わるビタミンK、葉酸などを多く含むアブラナ科の野菜です。葉と葉の間に隙間がなく、葉の巻きがしっかりしているものがおいしいと言われていています。
18	(木)	しおラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 型抜きチーズ（中学校のみ）		塩にはたくさんの種類があります。国内で流通しているものを大きく分けると①海水を原料にした海塩、②昔海だった場所に海水が閉じ込められ、何らかの形で塩成分がけっしょうかかん塩、③かつて海だった場所の水が蒸発し、塩分濃度が高くなった場所（塩湖）で採掘、製造された湖塩の3つに分けられます。
19	(金)	★いんげんとひき肉のあんかけごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 シークワーサーゼリー	・ぶた肉 ・じゃがいも ・さやいんげん ・コーン	今日はめむろまるごと給食です！ 給食でも多く使用しているさやいんげん。太陽の光をいっぱい浴びた芽室産のさやいんげんは、甘みがあり、筋のない柔らかさが特徴です。ビタミン類やミネラル分が豊富で、疲労回復や美肌効果があります。
22	(月)	麦入りごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 ★大根の煮物 ほうれん草のあえもの	・さやいんげん	〇〇あえなどの和え物は、食材に調味料など味を加えるものを入れて混ぜ合わせたものをいいます。なますや酢の物、浸し物なども和え物の中に含まれますが、一般的には和え衣（調味液）とともに混ぜ合わせた料理をさします。
23	(火)	十勝バターパン 牛乳 ラビオリスープ のり塩ポテトコロッケ コーンクリーミーサラダ	・キャベツ ・さやいんげん ・コーン ・えだまめ ・パン	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の中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。確かに見た目目はぎょうざと似ていますね。
24	(水)	麦入りごはん 牛乳 根菜のみそ汁 とりじゃが	・じゃがいも ・ごぼう ・さやいんげん	野菜は根菜類、葉菜類、果菜類の3つに分類されており、根菜とは土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことをいいます。代表的な根菜はにんじん、大根、ごぼう、じゃがいも、さつまいも、やまいも、里芋、れんこん、かぶなどがあります。 ※玉ねぎは土の中で育ちますが、葉の付け根を食べるので根菜類ではありません。
25	(木)	ナポリタン風スパゲッティ 牛乳 カラフルマヨサラダ	・キャベツ ・ブロッコリー ・コーン	マヨネーズは食用油・酢・卵を主原料とした半固体状の調味料です。卵は卵黄のみを使用するものと、全卵を使用するものがあります。給食で使用しているマヨネーズは、実は卵を使わないで作られています。味の違いがわかるかな？
26	(金)	★救給 五目ごはん ★救給カレー 牛乳 いもだんご汁 野菜サラダ	・キャベツ ・ごぼう ・コーン ・えだまめ	今日の「救給五目ごはん」「救給カレー」は、機械の故障等により給食センターでの調理ができない場合に提供する非常用の備蓄ごはんです。アレルギーフリーのため、災害時にもみんなが安心して食べることができる非常食となっています。