

R8年6月給食献立 一口メモ

今月の給食に使う「芽室産食材」とその献立に関する「一口メモ」です。給食指導の際、児童・生徒の皆さんへの周知にご活用ください。
(★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 豆腐のみそ汁 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物		給食のみそ汁は、かつお節からとった「だし」が自慢です。ほっとする味の秘密は、調理員さんが心を込めて作ってくれているからです。今日の具は、豆腐の他に、全部で4種類の野菜が入っています。おいしく食べながら、どんな野菜が入っているか探してみましょう！
2 (火)	コッパパン 牛乳 ポークシチュー キャベツメンチカツ 野菜サラダ	・パン ・じゃがいも ・さやいんげん ・えだまめ	メンチカツは日本で生まれた洋食で、この名前も和製英語とのこと。「メンチ」はひき肉を意味する「mince (ミンズ)」が「ミンチ」→「メンチ」に変化したそうです。カツは英語「cutlet (カツレット)」を短縮した呼び方ようです。
3 (水)	ウィンナーピラフ ジョア 白菜とベーコンのスープ ハッシュポテト	・えだまめ	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。
4 (木)	ミートスパゲッティ 牛乳 イタリアンサラダ	・だいず ・ブロッコリー	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。
5 (金)	麦入りごはん 牛乳 野菜のみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 ピリ辛きゅうり	・ごぼう	サラダやあえ物によく使われるきゅうりは、95.4%が水分とされ、あまり栄養が豊富な野菜ではありません。ですが、淡色野菜の中では高血圧予防に効果的なカリウムや、強い抗酸化力を持つビタミンAを多く含みます。他にも体温を下げる働きがあるので、熱中症の予防にもなると言われています。
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 つくね 大根の煮物	・さやいんげん	つくねとハンバーグの違いは何でしょう？ つくねは鶏肉や豚肉のひき肉、魚の身をたたいたものなどに、卵や片栗粉を混ぜて手でこねて丸め、焼く・煮る・揚げるなどして食べる料理です。 ハンバーグは牛や豚のひき肉にみじん切りの玉ねぎや卵、塩を混ぜて形を整えて焼いて食べる料理です。
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ		麻婆豆腐とは、中国の四川料理の1つです。豆腐とひき肉、ねぎなどを唐辛子やみそで炒め煮し、最後にとろみをつけたものです。給食は辛さを控えめに仕上げています。
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 キャベツのごまあえ	・じゃがいも	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ます。
11 (木)	豚ごぼううどん 牛乳 いもだんご	・ごぼう	「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。
12 (金)	セルフドック 背割りパン ★MEMロピーナッツ入りサンドカレー ポテトサラダ 牛乳 冷凍パイ キャベツとベーコンのスープ	・パン ・ぶたにく ・らっかせい(ピーナッツ) ・じゃがいも ・えだまめ ・アスパラガス	今日は「めむろまるごと給食」です。 MEMロピーナッツ入りサンドカレーには、芽室町で育った「ぶた肉」と、栄養満点の「ピーナッツ」が入っています！地元のおいしい食材を食べて、午後からも元気に過ごしましょう。 ※MEMロピーナッツ入りサンドカレーは、「落花生(ピーナッツ)」を使用しています。アレルギーの人等は必ず事前に確認してくださいね。

15	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜のみそ汁 みそだれ肉だんご もやしのいそあえ	・ごぼう	いそあえ <small>しやう</small> に使用しているのですが、「ぬるぬる」することから「ぬる」が「のり」になったとされています。養殖されたものが多く、夏 <small>なつ</small> に網 <small>あみ</small> につけられて寒 <small>さむ</small> くなると成長 <small>せいちやう</small> を始めます。最も早い時期 <small>もっとはやじき</small> の初摘み <small>はつづ</small> がおいしいとされ、寒 <small>さむ</small> い時期 <small>じき</small> もうま味 <small>み</small> が強いといわれています。
16	(火)	とかち 十勝バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトとえのきのスープ ささみチーズフライ ツナサラダ	・パン ・じゃがいも ・えだまめ	ささみとは、とり <small>とりにく</small> にきょうぶ <small>きょうぶ</small> そ <small>そ</small> さ <small>さ</small> ゆ <small>ゆ</small> う <small>う</small> ぼ <small>ぼ</small> ん <small>ん</small> ず <small>ず</small> つある <small>しょうきょうきん</small> 小胸筋 <small>しょうきょうきん</small> のことをいいます。他の部位 <small>ほか</small> に比べると白 <small>しろ</small> っぽく、細長い形 <small>ほそながかたち</small> をしています。その形 <small>かたち</small> が「笹 <small>ささ</small> の葉 <small>は</small> 」と似ていることから「ささみ」という名前 <small>なまえ</small> がついたそうです。
17	(水)	チキンカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 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	きょうのカレーは、とり <small>とりにく</small> をつか <small>つか</small> ったチキンカレーです。かくし味 <small>あじ</small> に「トマト」をたっぷり使 <small>つか</small> っています。トマトのさわやかな酸味 <small>さんみ</small> とうま味 <small>み</small> が加 <small>か</small> わることで、コク <small>あじ</small> があるのに後味 <small>あじ</small> はすっきりし、ご飯 <small>はん</small> が進 <small>すす</small> む美味 <small>み</small> しさです。
18	(木)	わふう 和風スパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜とチーズのサラダ	・えだまめ	サラダによく使 <small>つか</small> 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 <small>いろ</small> が透明 <small>とうめい</small> なため、サラダの野菜 <small>やさい</small> の色味 <small>いろみ</small> をそのまま生 <small>い</small> かせるのが特徴 <small>とくちょう</small> です。家庭 <small>かてい</small> でも手軽 <small>てがる</small> につくることができるドレッシングです。
19	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あぶらあげ 豆腐と油揚げのみそ汁 なが 長いものカレーそぼろ煮 おひたし	・ながいも ・さやいんげん	きょうは「食育 <small>しょくいく</small> の日 <small>ひ</small> 」です。「食 <small>しょく</small> （=19）育 <small>いく</small> 」と読めることから、この日 <small>ひ</small> が食育 <small>しょくいく</small> の日 <small>ひ</small> と決められました。給食 <small>きゅうしょく</small> には、芽室町の特産品 <small>めむろちやうとくさんひん</small> 「長いも <small>なが</small> 」を使 <small>つか</small> っています。長いも <small>なが</small> はお腹 <small>なか</small> の調子 <small>ちやうし</small> を整え、疲れ <small>つか</small> れを吹き飛ば <small>ふ</small> すパワーがあります。バランスよく食 <small>た</small> べて、心 <small>こころ</small> と体 <small>からだ</small> を元氣 <small>げんき</small> に育て <small>そだ</small> ていきましょう。
22	(月)	ふた 豚みそ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのみそ汁	・えだまめ	ふた <small>ふた</small> かい <small>かい</small> しゅつ <small>しゅつ</small> さん <small>さん</small> なん <small>なん</small> とう <small>とう</small> う <small>う</small> ら <small>う</small> い <small>い</small> ら <small>ら</small> い <small>い</small> 産 <small>う</small> む <small>む</small> の <small>の</small> で <small>で</small> し <small>し</small> ょう <small>しょう</small> か？ ①1頭 ②3～5頭 ③約10頭 せい <small>せい</small> かい <small>かい</small> やく <small>やく</small> とう <small>とう</small> ず <small>ず</small> ね <small>ねん</small> ん <small>ん</small> か <small>か</small> い <small>い</small> う <small>う</small> か <small>か</small> の <small>の</small> う <small>う</small> は <small>は</small> ふ <small>ふ</small> た <small>た</small> ね <small>ねん</small> かん <small>かん</small> に <small>に</small> 20～30頭 <small>とう</small> の子豚 <small>こぶた</small> を産 <small>う</small> む <small>む</small> けい <small>けい</small> さん <small>さん</small> になり <small>なり</small> ます。す <small>す</small> ご <small>ご</small> い <small>い</small> ！
23	(火)	バンズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ ハンバーグ サウザンサラダ	・パン ・だいず ・じゃがいも ・ブロッコリー	「ミネストローネ」は、イタリア生まれの野菜 <small>やさい</small> たっぷりスープです。給食 <small>きゅうしょく</small> ではトマトをベース <small>だいこん</small> に、大根、人參、キャベツ、じゃが芋、だいず、ベーコンを煮込んで作 <small>つく</small> ります。栄養満点 <small>えいようまんてん</small> で野菜 <small>やさい</small> のうま味 <small>うま</small> が溶け込んだスープを味 <small>あじ</small> わって食 <small>た</small> べてくださいね。
24	(水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい 白菜のみそ汁 あじ開きフライ ほうれん草と油揚げのおひたし		きょうのフライ「あじ」ですが、刺身、塩焼き、干物 <small>ひもの</small> など調理法 <small>ちやうりほう</small> も幅 <small>はば</small> 広く、小さなあじはフライや唐揚げ <small>からあげ</small> にぴったりです。干物 <small>ひもの</small> にするとたんぱく質 <small>しつ</small> や脳 <small>のう</small> を活性 <small>かつせい</small> 化 <small>か</small> させるドコサハキサエン酸 <small>さん</small> 、血液 <small>けつえき</small> をサラサラにするエイコサペンタエン酸 <small>さん</small> などを含む魚油 <small>ぎょあぶら</small> が2倍以上 <small>ばいじやう</small> に増 <small>ふ</small> えるといわれています。
25	(木)	しおラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉シュウマイ		シュウマイを漢字 <small>かんじ</small> で書 <small>か</small> くと「焼売 <small>しやうまい</small> 」。どうして焼 <small>や</small> いてないのに「焼く」という字 <small>じ</small> を使うのでしょうか？実は中国 <small>ちゆうごく</small> では「炒 <small>いた</small> （め）」や「焼く」といった漢字 <small>かんじ</small> は、惣菜 <small>そうさい</small> を作るとい意味 <small>いみ</small> でつかわれています。したがって、「焼売 <small>しやうまい</small> 」とは、惣菜 <small>そうさい</small> を作 <small>つく</small> ってから街頭 <small>がしやう</small> で販売 <small>はんばい</small> するという意味 <small>いみ</small> からつけられたものです。
26	(金)	ビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ		きょうの給食 <small>きゅうしょく</small> は色鮮 <small>いろあざ</small> やかな「ビビンバ」です。ビビンバは、お肉 <small>にく</small> と野菜 <small>やさい</small> を一緒 <small>いっしょ</small> に食 <small>た</small> べることで、栄養 <small>えいよう</small> バランスが整うメニューです。今日は豚肉 <small>ぶたにく</small> 、豆腐 <small>とうふ</small> 、人參 <small>にんじん</small> 、もやし、ほうれん草、きゅうりと、全部 <small>ぜんぶ</small> で6種類 <small>しゅるい</small> の具材 <small>ぐざい</small> をたっぷり使 <small>つか</small> いました。ぜひ食 <small>た</small> べている時 <small>とき</small> に、6種類 <small>しゅるい</small> の具材 <small>ぐざい</small> をすべて見 <small>み</small> つけられるか挑戦 <small>ちやうせん</small> してみてくださいね。
29	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐となめこのみそ汁 さば塩焼き ひじきのごまネーズあえ		サバは青魚 <small>あおさかな</small> の中 <small>なか</small> でもっともよく食 <small>た</small> べられている魚 <small>さかな</small> の1つです。体 <small>からだ</small> をつくるもとになる良質 <small>りやうしつ</small> なたんぱく質 <small>しつ</small> を豊富 <small>ほうふ</small> に含 <small>ふく</small> んでいます。またEPAやDHAが魚油 <small>いーびーえー</small> に多く含 <small>ふく</small> まれており、高血圧 <small>でいえいちえー</small> 予防 <small>ぎょあぶら</small> や脳 <small>のう</small> を活性 <small>かつせい</small> 化 <small>か</small> させる効果 <small>こうか</small> があります。カルシウムの吸着 <small>ききやう</small> を助けるビタミンD、酸素 <small>でい</small> を全身 <small>ぜんしん</small> に運 <small>はこ</small> ぶ赤血球 <small>せつけつきゅう</small> をつくる鉄 <small>てつ</small> なども多く含 <small>ふく</small> まれます。
30	(火)	まるデニッシュ ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールスープ 焼きチキン マカロニサラダ	・パン ・さやいんげん ・コーン	ミートボールはスウェーデンを代表する肉料理 <small>にくりやうり</small> のひとつです。日本ではお弁当 <small>べんとう</small> のおかずなどでおなじみのメニューですが、スウェーデンでは普段 <small>ふだん</small> の食卓 <small>しょくたく</small> や誕生日 <small>たんじやうび</small> 、クリスマスといった幅 <small>はば</small> 広いシーンで活躍 <small>かつやく</small> するおきの一品 <small>いっぴん</small> として、長年 <small>ながねん</small> 親 <small>か</small> まれています。