

令和8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 (水)	オニオンピラフ 牛乳 にんじんとウインナーのスープ チキンナゲット	・えだまめ ・さやいんげん	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。
2 (木)	ゆきとよスパゲティ 牛乳 バンバンジー風サラダ	・だいず	「畑の肉」と呼ばれる大豆は、身体を作るたんぱく質や脂質が豊富な栄養満点の食材です。日本では弥生時代から育てられ、醤油や味噌などさまざまな姿で食べられています。今日は栄養満点の大豆をたくさん使用した、中華風のスパゲッティです。
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め おひたし		「麦入りごはん」の大麦には、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれています。暑い今の時期こそ、しっかり食べてお腹の中から元気をチャージしましょう。
6 (月)	豚丼 牛乳 チンゲン菜のみそ汁	・えだまめ	今日の「豚丼」は給食用にアレンジしました。豚肉の旨味と甘みのある玉ねぎは相性抜群です。そこに人参、えのき茸、枝豆を加えて彩りと栄養をプラスしました。一口食べればご飯が止まらないおいしさです。野菜の食感を楽しみながら、しっかり食べて午後元気に過ごしましょう。
7 (火)	コッパパン 牛乳 野菜コンソメスープ ケチャップ肉だんご キャベツとハムのサラダ	・パン ・さやいんげん	肉だんごは、ひき肉に片栗粉・卵などのつなぎと調味料などを混ぜ、丸めてだんご状にしたものをいいます。揚げて甘酢あんをかけることが多いですが、スープや鍋料理の具、煮物などにも適しています。ミートボールと同様のものですが、「肉だんご」は和風または中華風、「ミートボール」は洋風に料理することが多いです。
8 (水)	わかめごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 厚焼きたまご 切り干し大根のそぼろ炒め		わかめには歯や骨を作るのに必要なカルシウムとマグネシウム、正常な血液凝固を助けるビタミンK、赤血球を作るのに必要な鉄分、お腹の調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。
9 (木)	かしわうどん 牛乳 ちくわ磯部フライ 元気ヨーグルト		「ちくわの磯部フライ」は、青のりを混ぜた衣をまとわせ、カラッと香ばしく揚げています。磯の香りが食欲をそそり、ちくわのぷりっとした食感も楽しめます。ご飯のおかずにもぴったりです。よく噛んで、サクツとした歯ごたえと青のりの風味を楽しみながら、おいしくいただきます！
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 じゃがいもと白菜のみそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごまじゃこサラダ	・ぎゅう肉 ・じゃがいも ・はくさい ・ごぼう ・さやいんげん ・キャベツ	今日は「めむろまるごと給食」です。芽室で育った牛肉、じゃが芋、白菜、ごぼう、さやいんげん、キャベツをたっぷり使いました。地元の恵みが、どの料理に入っているか見つけられますか。生産者さんの想いが詰まった、おいしい芽室の味をぜひ探しながら、楽しく味わって食べてくださいね。

13	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 ぶたにく だいず にも 豚肉と大豆の煮物 なめたけあえ	・だいず	ぶたにく、ひろうかいふく 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。
14	(火)	とかち あずき 十勝小豆パン ぎゅうにゅう 牛乳 アルファベットスープ とりにく や 鶏肉のハーブ焼き コーンクリーミーサラダ	・パン ・さやいんげん ・えだまめ ・コーン	とかち ちほう さん あずき ふみ おお そろ 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。
15	(水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい しる 白菜のみそ汁 ホッケ西京フライ かいそう 海藻サラダ		ほっかいどう だいひょう さかな ホッケは北海道を代表する魚の1つで、成長とともに生息地を移動します。漢字で魚+花 = 「鮓」と書きます。これは幼魚の体色が美しい青緑色で、群れで泳ぐと花のように見えることからと言われています。漢字の「鮓」のつくり「花」から「北方の花」→「ホクカ」→「ホッケ」となったと言われています。
16	(木)	クリームスパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツ白玉		しらたま はくしよく うつく たま とく しんじゆ ばあい 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。
17	(金)	ポークカレーライス ストロベリージョア キャベツと福神漬のサラダ	・じゃがいも ・さやいんげん	カレーライスは、インドからイギリスへ、さらに日本へと伝わってきました。インドからイギリスに伝わる時にごはんとセットで伝わったため、日本には最初から「カレーライス」として入ってきたようです。 きゅうしよく せんご いくみんしよく 給食がきっかけで、戦後には国民食になりました。
21	(火)	まるパン ぎゅうにゅう 牛乳 チャウダー やわらかチキンカツ やさい 野菜サラダ	・パン ・じゃがいも ・さやいんげん ・えだまめ	つぎ 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 こた 答えは ①です。パンはポルトガル語の「pão」に由来すると言われています。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言われています。
22	(水)	むぎい 麦入りごはん こんさい しる 根菜のみそ汁 さんま あまからに さんま甘辛煮 ほうれん草と油揚げのおひたし	・ごぼう	きょう 今日の「さんまの甘辛煮」は骨まで柔らかく食べやすいのが特徴です。さんまには血液をサラサラにする脂や、丈夫な体を作るたんぱく質が豊富です。食欲が落ちやすい季節ですが、甘辛いタレでご飯も進みます！栄養満点のさんまをしっかりと食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！
23	(木)	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きぎょうざ		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。
24	(金)	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 にく じゃが 肉じゃが やみつきキャベツ	・じゃがいも ・さやいんげん	キャベツはフランス語で「シュー」と呼ばれています。このキャベツ（シュー）に似ていることから、日本では小麦粉やバター、砂糖から作られるシュー生地の中にカスタードやホイップクリームを詰めたお菓子を「シュークリーム」と呼ぶようになったそうです。