

# R8年4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
8 (水)	豚丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>えだまめ</li> <li>ごぼう</li> </ul>	<p>日本で一番多くじゃがいもを作っているのは何県でしょうか？</p> <p>①長崎県 ②北海道 ③鹿児島県</p> <p>答えは ②の北海道です。令和5年の北海道のじゃがいもの収穫量は日本で、1,916,000トン。約81%が北海道です。</p>
9 (木)	かしわうどん 牛乳 タコでたこ焼き(ソース) ヨーグルト(中学校のみ)		<p>タコの足といえば「8本」といわれていますが、実は「8本」ではないらしい??</p> <p>タコには吸盤がついている8本の「触腕」があり、本当は8本のうち「腕」として使うのが6本、「足」として使うのが2本と分けられているそうです。</p>
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物		<p>切り干し大根は天日干しすることで生の大根に比べ、歯や骨を丈夫にするカルシウムが23倍、貧血予防の鉄分は32倍、便秘改善に効く水溶性食物繊維は6倍になります。ほかに</p> <p>も多くなる栄養素はたくさんあります。</p>
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 白菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしのおかかあえ		<p>いろいろな料理に使われている生姜は、ショウガ科に属する多年草です。</p> <p>世界中で香辛料や調味料として親しまれている植物です。</p> <p>肥大した地下茎部分を主に食用としています。</p>
14 (火)	バンズパン 牛乳 アルファベットスープ チキンカツ コールスローサラダ いちごのムース	<ul style="list-style-type: none"> <li>さやいんげん</li> <li>コーン</li> <li>えだまめ</li> <li>パン</li> </ul>	<p>「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。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!</p>
15 (水)	コーンピラフ 牛乳 白菜とベーコンのスープ ハッシュポテト	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>えだまめ</li> <li>コーン</li> </ul>	<p>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のできる、とても簡単です。</p> <p>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。</p>
16 (木)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フルーツポンチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいず</li> </ul>	<p>ミックスフルーツに使用しているアロエですが、「食べるもよし、塗ってよし」と昔から「医者いらず」といわれています。肉厚な葉には腸内環境を整える、胃の健康を保つ、美肌効果、美白効果、火傷などの傷を治す効果などがあり、自然界における健康と美容の万能薬です。</p>
17 (金)	チキンカレーライス ジョア キャベツと福神漬のサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>さやいんげん</li> </ul>	<p>福神漬は、大根やナス、レンコン、きゅうり、生姜、なたまめ、しそなどの7種類以上の野菜を醤油やみりん、砂糖などで味付けした漬物です。</p> <p>多くの野菜を使うことから「七福神」にちなんで名づけられたといわれています。</p>

20	(月)	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 つくね だいず ふたにく にもの 大豆と豚肉の煮物	・だいず ・さやいんげん	煮物とは、だしをベースに材料を煮て、塩・酒・醤油・砂糖・みりん等で味付けした料理のことで、煮物にも種類があり、長時間弱火で煮込んだ「煮込み」、たっぷりの薄味の煮汁を使って弱火で煮る「含め煮」、濃いめの煮汁で汁気がなくなるまでじっくり煮込んだ「煮しめ」などがあります。
21	(火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンシチュー のり塩ポテトコロック やさい 野菜とツナのサラダ	・さやいんげん ・パン	ツナとはマグロだけではなく、カツオなども含む魚やその身の身の意味する言葉のことをいいます。淡泊な味わいなので、サラダや寿司、炒め物など、さまざまな料理に使うことができます。たんぱく質などの栄養も豊富です。
22	(水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのみそ汁 いわしのしょうがに いわしの生姜煮 きんぴらごぼう	・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例え、きんぴらごぼうと呼ばれるようになったそうです。
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 サキサキチーズ (中学校のみ)		基本のみそ・塩・しょうゆ味の他、白く濁ったクリーミーなスープが特徴のとんこつ、字のとおり鶏からとったダシを使用した鶏白湯、すりごまや豆乳を使ったマイルドなスープにラー油や豆板醤などを合わせた坦々スープなど、ラーメンのスープにはたくさんの種類があります。お好みはどれでしょうか？
24	(金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 ふたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草と油揚げのおひたし		ほうれん草の根の赤い部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや、骨の形成に必要なマンガンが多く含まれています。ゆでてから切り落としてしまう人も多いと思いますが、捨てるのはもったいないので、土をよく洗い落として、根元ぎりぎりまで食べましょう。
27	(月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁 しろみぎかな 白身魚フライ なめたけあえ	・ごぼう	なめたけとは、2～3cm幅に切ったえのきたけを、しょうゆやみりん、砂糖などで甘辛く煮たものです。火を通すとぬめりが出ることから、漢字で「滑茸」と書きます。なめたけあえは、味のついたなめたけと茹でた野菜を混ぜ合わせて作っています。とても作りやすいので、ぜひご家庭でも味わってみてください。
28	(火)	まるデニッシュ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜コンソメスープ ポークチャップ イタリアンサラダ	・さやいんげん ・えだまめ ・パン	ポークチャップとは、豚肉をソテーしてからケチャップで味付けした料理を意味します。アメリカで生まれたポークチョップが日本風にアレンジされ、ケチャップをベースとしたポークチャップに変化したといわれています。給食もケチャップをベースに味付けしています。
30	(木)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き だいこん にもの 大根の煮物	・じゃがいも ・さやいんげん	大根は、古くは「大きな根」の意味で「おほね(おおね)」と呼ばれており、この「大根」がいつしか「だいこん」と言われるようになりました。日本の大根は根茎部分が白い品種で、健康と豊作を祈って食べられる春の七草においては「すずしろ」とも呼ばれています。