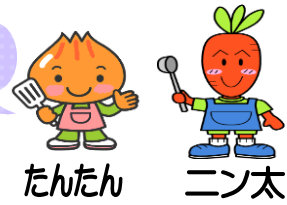




2月



令和3年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp

栄養バランスに気をつけて食べよう!

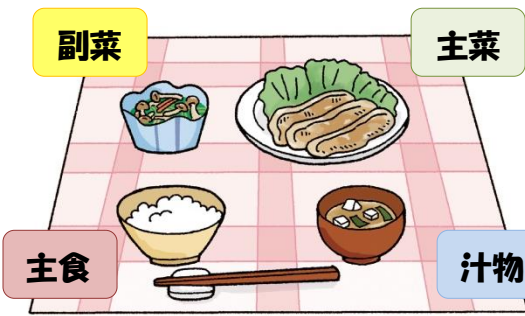
栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。



今月のもくひょう バランスよく 食べよう

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

今月は1月の給食のメニューから紹介するよ!

★節分の日こんだて

Aコース 3日(木)・Bコース 4日(金)

2月3日の節分にちなんで、いわしの梅煮と黒糖福豆の登場です。節分の日、いわしの頭をひいらぎの木の枝に吊り下げて玄関に飾り、魔除けのためにいわしを食べる風習があります。また、節分に年の数だけ豆を食べると、1年を健康に過ごすことができると言われています。

★第一小の6年生の考えたこんだて

Aコース 7日(月)~9日(水)
Bコース 7日(月)、8日(火)、10日(木)

食に関する授業の中で6年生が作成した献立の登場です。栄養や名前も考えながら作成しました。この日だけの特別メニューを、ぜひ味わってくださいね☆

★たんたんの日こんだて

Aコース 25日(金)・Bコース 24日(木)

今月のたんたんの日は、トマト鍋風うどんの玉ねぎ、チョコチップ蒸しパンの米粉・小麦粉が岩見沢産の食材です。蒸しパンも調理所で1つ1つ手造りしていますよ!

第一小6年生の考えた こんだての登場です!



- | | | |
|---|---|---|
| 6年1組 | 6年2組 | 6年3組 |
| <ul style="list-style-type: none"> コケピヨ丼(ごはん) ジャガー ストロベリースペシャル | <ul style="list-style-type: none"> ごはん レモンザンギ レモントルト | <ul style="list-style-type: none"> キムチスープ コッペパン 肉まん コーンクリームスープ ポークチャップ |

食に関する授業の中で、班ごとに献立を考え、それぞれのクラスから1つ選ばれた献立が登場します。どのクラスも、一生懸命考えた思い思いのこの日だけの特別な献立です♪

1月の食に関する指導

- 20日 東小 5年生
- 24日 第一小 1年生
- 27日 南小 3年生



緑中のお米を使った調理実習の様子



北村小6年生の様子
グループごとに献立を作成しました。
選ばれた献立は、3月に登場しますよ!

ニン太の レッツ COOKING♪ ヤニヨムチキン

材料(20個分)

- | | |
|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉(ぶつ切り)・・・20個 おろししょうが・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ4 酒・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2 塩・・・少々 でん粉・・・250g 揚げ油・・・適量 トマトケチャップ・・・大さじ3 酒・・・大さじ3 みりん・・・大さじ3 三温糖・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ2 おろしにんにく・・・少々 コチュジャン・・・小さじ1 テンメンジャン・・・大さじ1 | <p>A</p> <p>B</p> |
|--|-------------------|

～つくり方～

- ① 鶏肉に混ぜ合わせたAで下味をつけておく。
- ② 揚げ油を加熱する。
- ③ 味付けをした鶏肉にでん粉をつけて、揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉に混ぜ合わせたBをかけたら完成です♪

★辛さは、お好みで調整してくださいね!