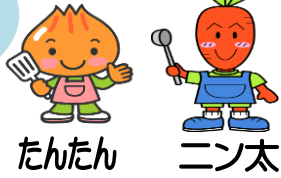


8月

令和5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@city.iwamizawa.lg.jp

食育目標 野菜を食べよう 給食目標

給食の前には
きれいに手を洗おう

毎月、食育・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ください。

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。

野菜を食べよう!

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

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7月のメニューから紹介するよ!



★たんとんの日こんだて

Aコース28日(月)・Bコース31日(木)

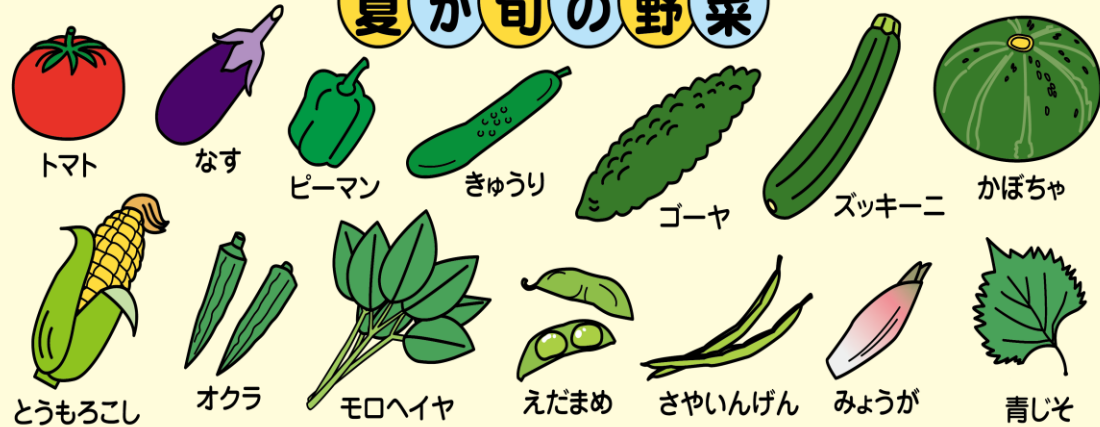
「塩ワタンスープ」の玉ねぎ、白菜、にんじん、長ねぎが岩見沢産です。

★野菜の日こんだて

Aコース31日(木)・Bコース28日(月)

8月31日はゴロ合わせで野菜の日です。「夏野菜のひき肉カレー丼」の玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、「きゅうりの浅漬け」のきゅうりが夏野菜です。玉ねぎ、にんじん、きゅうりは岩見沢産です。旬の夏野菜はおいしくて栄養満点ですよ!

夏が旬の野菜



7月の食に関する指導

- 7月 14日 第一小 4年1組
- 7月 18日 岩見沢小 4年松組
- 7月 18日 第一小 4年2組
- 7月 19日 岩見沢小 4年竹組
- 7月 20日 日の出小 4年生

日の出小6年生 再発見! 岩見沢「きじ料理開発プロジェクト」で、学校給食の献立を考えてくれました。



栗沢小1年生

ニン太のレッツ COOKING♪ ラタトゥイユ

材料(4人分)

- マカロニ(シェル) ...16g
- 塩 ...少々
- 米油 ...少々
- ベーコン ...20g
- 玉ねぎ ...1/2 個
- なす ...1/3 個
- ズッキーニ ...30g
- おろしにんにく ...少々
- オリーブ油 ...適量
- ダイストマト ...大さじ2
- トマトケチャップ ...小さじ4
- 野菜ブイヨン ...少々
- 三温糖 ...少々
- 塩・こしょう ...少々
- 粉チーズ ...少々



～つくり方～

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎは角切り、なすとズッキーニは厚めのいちよう切りにする。
- ② マカロニを固めに塩茹でして、米油をまぶしておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、にんにくを炒める。
- ④ ★を入れて煮込み、粉チーズを入れる。
- ⑤ マカロニを入れ、ひと煮立ちしたら完成♪

