

10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
地場産物を知ろう
給食目標
給食を残さず食べよう

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。

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで1年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立表でもお知らせしていますのチェックしてみてくださいね!!

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

9月の食に関する指導

9月 5日	北村小 6年生	9月 20日	東小 3年生
9月 6日	中央小 5年生	9月 22日	第一小 5年生
9月 7日	中央小 3年生	9月 26日	上幌向中 2年生
9月 8日	岩見沢小 3年生	9月 27日	メープル小 3・4年生
9月 12日	北村小 6年生		第二小 1年生
9月 13日	志文小 2年生		志文小 1年1組
9月 14日	中央小 1年生	9月 28日	志文小 1年2組
9月 19日	栗沢小 3年生	9月 29日	北村小 1・2年生

中央小 5年生

中央小 1年生

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。



★日の出小 6年生作成こんだて Aコース 5日(木)・Bコース 6日(金)

日の出小 6年生が「再発見! 岩見沢『キジ料理開発プロジェクト』」の授業で考えた、岩見沢産のキジ肉を使った献立です。きじカレーには、コーンをトッピングして食べてみましょう!



献立発表風景

★目の愛護デーこんだて Aコース 11日(水)・Bコース 10日(火)

10月10日は目の愛護デーです。10、10を横にすると人の目と眉に見えるからだそうです。疲れ目を予防・改善してくれる、アントシアニンを多く含んだブルーベリーゼリーがつかます。

★さつまいもの日こんだて Aコース 12日(木)・Bコース 13日(金)

10月13日はさつまいもの日です。秋の味覚、さつまい汁が登場しますよ! さつまいもには、食物繊維がたっぷり含まれています。

★豆乳の日こんだて Aコース 13日(金)・Bコース 12日(木)

10月12日は豆乳の日です。豆乳には、体を作るたんぱく質がたっぷり含まれています。豆乳ゼリーとパインが入ったデザートが登場しますよ。

★きのこの日こんだて Aコース・Bコース 16日(月)

10月15日はきのこの日です。きのこ汁には、たもぎたけ、まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけの4種類のきのこが入っています。

★たんとんの日 Aコース 26日(木)・Bコース 27日(金)

みそけんちん汁の玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ、ヤーコンの炒めもののヤーコンが岩見沢産です。ヤーコンは今季初登場!

★ハロウィンこんだて Aコース 31日(火)・Bコース 30日(月)

ハロウィンとはヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事のことをいいます。給食では、パンプキンババロアが登場しますよ!



ニン太の レッツ COOKING♪ さつまいもの煮物

材料(4人分)

さつまいも	…200g	みりん	…少々
豚もも肉	…60g	酒	…少々
玉ねぎ	…90g	三温糖	…大さじ 1/2
しらたき	…40g	しょうゆ	…小さじ 2
油	…適量	塩	…少々
		かつお節・こんぶ	…適量

～つくり方～

- ① さつまいもをよく洗い、皮がついたまま乱切りし、蒸しておく。
- ② 豚肉を一口大、玉ねぎはスライス、しらたきは洗って3cmカットする。
- ③ 昆布とかつおでだしをとる。
- ④ 油で豚肉、酒を入れて炒める。
- ⑤ 玉ねぎを炒め、③を入れて煮る。
- ⑥ 砂糖、塩、しょうゆ、みりんを入れて味をつけ、しらたきを入れる。
- ⑦ ①を入れてひと煮立ちしたらできあがり!

♪さつまいものおいしい季節です。ご家庭でもいかがですか?