

11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

感謝して食べよう

給食目標

食事のあいさつをしっかりと

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。

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



感謝を込めていただきます！ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



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10月のメニューから紹介するよ！

◎11月はたんたん月間です。

★献立コンクール入賞こんだて

献立コンクールにて、教育長賞、たんたん賞に選ばれた計4作品が給食に登場します。素敵な献立ばかりで楽しみですね！

- 岩見沢わくわくカレー Aコース 2日(木)・Bコース 1日(水)
- カニタマシチュー Aコース 8日(水)・Bコース 7日(火)
- 北海ドーン！～なまらみそ～ Aコース 16日(木)・Bコース 17日(金)
- いわみちゃんの酢豚ちゃん Aコース 22日(水)・Bコース 21日(火)

★鍋の日こんだて Aコース 7日(火)・Bコース 8日(水)

11月7日は「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日が冬の始まりとされる「立冬」となることが多ことから「鍋の日」と制定されています。

★和食の日・かつお節の日こんだて Aコース 24日(金)・Bコース 20日(月)

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。米飯を中心とした日本の伝統的な食文化を大切にしていきたいですね。給食でも和食の良さを伝えられるように心がけています。この日は「かつお節の日」でもあるので、「かつお節と昆布でだしをとったみそ汁や、鮭の照り焼き、白菜のおかか(かつお節)あえ」がつかます。

10月の食に関する指導

- | | | | |
|---------|-------------|---------|----------|
| 10月 3日 | 第二小 5年生 | 10月 26日 | 東小 5年生 |
| 10月 4日 | 北村小 4・5・6年生 | | 志文小 3年生 |
| 10月 6日 | 幌向小 1年生 | 10月 27日 | 栗沢小 5年生 |
| 10月 19日 | 東小 2年生 | 10月 31日 | 岩見沢小 5年生 |

北村小1・2年生

幌向小1年生

メープル小3・4年生

第19回学校給食献立コンクール 入賞作品

☆教育長賞☆

いわみちゃんの酢豚ちゃん

中央小学校 6年
佐野碧依さん

☆たんたん賞☆

岩見沢わくわくカレー

第一小学校 2年
坂上心さん

北海ドーン！～なまらみそ～

東光中学校 2年
小山内風歌さん

カニタマシチュー

岩見沢小学校 6年
小野田祐仁さん

今年度の献立コンクールの入賞献立が給食に登場します。全307応募作品の中から選ばれた、アイデアに富んだものばかりです。今月は、教育長賞から1点、たんたん賞3点の4作品が給食に登場です。12月9日(土)に、岩見沢市有明交流プラザにて表彰式がありますよ！

ニン太の レッツ COOKING♪ 韓国風そばろ丼

材料(4人分)

- | | | | |
|---------|-------|---------|---------|
| 豚ひき肉 | …120g | 赤みそ | …45g |
| 鶏むねひき肉 | …80g | 三温糖 | …大さじ1 |
| ひきわり大豆 | …85g | みりん | …大さじ1/2 |
| 玉ねぎ | …大1個 | しょうゆ | …小さじ1 |
| 人参 | …50g | コチュジャン | …少々 |
| にら | …20g | テンメンジャン | …30g |
| 長ねぎ | …30g | キムチ味 | …少々 |
| キムチ | …80g | 酒 | …小さじ1 |
| おろししょうが | …少々 | ごま油 | …適量 |
| おろしにんにく | …少々 | 白いりごま | …少々 |
| 塩 | …少々 | でん粉 | …適量 |

～つくり方～

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、にらは3cmカット、長ねぎは小口切りにする。
- ② 豚ひき肉と鶏ひき肉に酒、塩を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ④ ひきわり大豆と水分を少し入れて煮る。
- ⑤ ★で味付け、にんにく、しょうがを入れる。
- ⑥ キムチを入れ煮込む。
- ⑦ にらと、長ねぎ、ごまを入れ、さっと煮込む。
- ⑧ ごま油を回し入れる。
- ⑨ 水溶きでん粉でとろみをつけて、できあがり♪

◎ごはんののせて食べると、ピリ辛味でとってもおいしいですよ！