

12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

食べ物の働きを知ろう

## 給食目標

給食の前にはきちんと手を洗おう

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。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう心がけましょう。



## 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11月のメニューから紹介するよ!



## 知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



### ★たんたんの日こんだて

今月は、手造りみそ・キタノカオリ・玉ねぎ・ヤーコンが岩見沢産の食材ですよ!

### ★セレクト給食

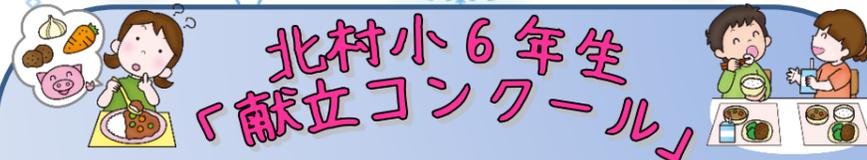
今回は、ミニたいやき、チョコタルト、いちごクレープ、レモンゼリーのの中から1つ選ぶデザートのごセレクトです。みなさんはどれを選びましたか?

### ★冬至の日こんだて

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で1番夜の長い日のことをいいます。かぼちゃは、栄養価の高いことから風邪を予防する効果があります。冬至にかぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。給食では、かぼちゃの煮物が登場しますよ!

### ★北村小6年生の考えた献立

今月は、北村小学校6年生が食育授業で考えた献立が登場します。お楽しみに!



## 北村小6年生「献立コンクール」

北村小では毎年、食の指導の一環で「献立コンクール」を実施しています。6年生が「栄養」「嗜好」「旬」「予算」「彩り」など、献立を考えるポイントを学習し、班ごとに献立を考えます。できた献立を4年生・5年生にプレゼンテーションして、投票を行います。その中で選ばれた献立を市内の給食に提供しています。今年は4班に分かれ、それぞれアイデアを盛り込み、みなさんに楽しんでもらえる給食を考えてくれました!

北カニチャーハンの具をチャーハンに混ぜて食べてみよう! 食器の関係でカップですが...楽しんでみてね!

北カニチャーハン  
岩見沢もりもりスープ  
北カニチャーハンの具  
ヤキ・プリン様  
牛乳



## 11月の食に関する指導

11月 1日 岩見沢小5年生	11月 24日 幌向小5年生
11月 7日 南小5年生	11月 28日 栗沢中2年生
11月 13日 志文小5年生	11月 29日 日の出小5年生
11月 15日 北真小5年生	11月 30日 光陵中2年生



南小5年生

## 新米が届きました!

JA いわみざわさんより、「岩見沢産ななつほし」の新米を寄贈していただきました。12月の給食から提供しますので、今年のおいしい新米を感謝して味わいましょう!

## ニン太の レッツ COOKING♪ カレー南蛮うどん

### 材料(4人分)

- 豚もも肉 ...100g
- 玉ねぎ ...1/2 個
- 人参 ...50g
- 長ねぎ ...50g
- 焼きちくわ ...40g
- カレールー ...90g
- 酒 ...小さじ1
- しょうゆ ...大さじ2
- 三温糖 ...小さじ1
- みりん ...小さじ1
- でん粉 ...小さじ1
- だし昆布 ...10g
- かつお節 ...20g

### ~つくり方~

- ① 豚肉は一口大、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、焼きちくわは輪切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 昆布とかつお節で1200ccのだし汁をとる。
- ③ だし汁を沸かし、豚肉、酒を入れて煮る。
- ④ 玉ねぎ、人参、焼きちくわを入れて煮る。
- ⑤ ★で味付け、カレールーを入れて煮る。
- ⑥ 長ねぎを入れる。
- ⑦ 水溶きでん粉でとろみをつけて、できあがり!

◎うどんにからむカレーが絶品です。おいしいですが、飛び散るので白い服は要注意!?