

7月

令和7年度岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

たんたん ニン太

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
夏の食事について考えよう

給食目標
給食の前にはきちんと手を洗おう

市民向け学校給食試食会のお知らせ

日時 令和7年7月25日(金) 12時～13時
場所 岩見沢市立学校給食共同調理所(緑が丘5丁目102番地4)
献立 ごはん・白玉汁・みそカツ・れんこんのきんぴら・牛乳
定員 先着20人
参加費 400円(当日会場で徴収します)
申込先 市教委学校給食課(22-4008)までお電話ください(7月14日〆切)
(※アレルギー対応はしていません)

この日はBコースで提供される献立の試食です!

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番です。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることはひかえましょう。

食に関する指導

6月4日 岩小2年竹組	6月18日 中央小2年1組
6月5日 岩小2年松組	緑中1年A組
南小1年生	6月19日 第二小3年生
6月6日 日の出小2年生	緑中1年B組
6月9日 東小2年生	6月23日 緑中1年C組
6月11日 志文小1年生	6月24日 日の出小3年生
6月12日 日の出小1年生	北真小3年生
第一小6年1組	第一小6年1組
6月13日 第一小6年2組	6月25日 くりさわ学舎1年生
岩小3年生	6月26日 第一小2年1組
6月16日 中央小3年生	6月27日 第一小6年2組
北真小1年生	6月30日 第一小2年2組
6月17日 中央小2年2組	

南小学校1年竹組

岩小2年松組

栄養教諭の実習生が授業しました。

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。

★七夕の日こんだて Aコース・Bコース7日(月)

北海道の七夕は、8月7日ですが、一足早めの行事食として、天の川にみたてた春雨、星型のにんじんが入った「春雨スープ」、「星のハンバーグ」、「菜めし」がつかますよ☆

★なっとうの日こんだて Aコース10日(木)・Bコース11日(金)

7月10日はゴロ合わせでなっとうの日です。小粒なっとうをごはんのにせて食べてね。

★たんたんの日こんだて Aコース16日(水)・Bコース15日(火)

今月は、北村の朝採りレタスが「レタスのスープ」として登場します。年に一度、畑から直送の新鮮なレタスをお楽しみに!

セレクト給食

Aコース7月11日(金)、Bコース7月10日(木)に飲みもののセレクトを行います。

みなさんはどれを選びましたか?

(※今年度は、125mlのサイズになります。)

- ・ジョア(ストロベリー)
- ・白ぶどう&ほうれん草(野菜ジュース)
- ・ミルージュ(乳性飲料)
- ・むぎ茶

今月は6月のメニューから紹介するよ!

ニン太の レッツ COOKING♪ 自分DE五目ごはんの具

材料(4人分)

- ・鶏もも肉...80g
- ・しらたき...60g
- ・ひじき...小さじ1
- ・ごぼう...60g
- ・人参...20g
- ・三温糖...小さじ2
- ・しょうゆ...大さじ1/2
- ・みりん...小さじ1
- ・だし汁...適量
- ・酒...小さじ1
- ・塩...少々
- ・油...少々

～つくり方～

- ① 鶏肉を2cm角、ごぼうはさがき、にんじんは千切り、しらたきは2cmカット、ひじきは洗って戻しておく。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉と酒を入れて炒める。
- ③ ごぼう、人参、ひじき、しらたきを入れて炒める。
- ④ だし汁を入れ、三温糖、みりん、しょうゆ、塩を入れて煮込む。
- ⑤ 味を煮含めて、できあがり♪

白いごはんには混ぜると、おいしい五目ごはんになりますよ♪具をのせて食べる派?それとも混ぜる派?自分好みに楽しんでみましょう。