

12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

食べものの働きを知ろう

給食目標

給食を残さず食べよう






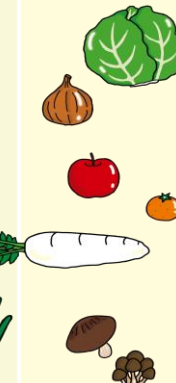
毎月、食育・給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひお子様と一緒に読んでください。

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、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは、食べることで生きるために必要な栄養素を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように気をつけることで、食事の栄養バランスを整えることができます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	
炭水化物(糖質)	脂質	たんぱく質	無機質(ミネラル) (カルシウム・鉄など)	ビタミン	
米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	ビタミンA(カロテン)	ビタミンCなど
					
				色のこい野菜	その他の野菜、きのこ類、くだもの

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!

★たんたんの日こんだて

Aコース 11日(木)・Bコース 12日(金)

今月は、「わかめのみそ汁」の手作りみそ、「ヤーコンのきんぴら」のヤーコンが岩見沢産の食材ですよ!

★セレクト給食

Aコース 12日(金)・Bコース 11日(木)

今回は、「チョコクレープ」「ホワイトミニ」「豆乳プリンタルト」「レモンゼリー」の中から1つ選ぶデザートの特選です。みなさんはどれを選びましたか?

★北村小6年生が考えたこんだて

Aコース 18日(木)・Bコース 19日(金)

今月は、北村小学校6年生が食育の授業で考えた献立が登場します。どんなこんだてが登場するのかな?!

★冬至の日こんだて

Aコース・Bコース 22日(月)

12月22日は冬至です。1年で1番夜の長いこの日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とい風習があります。給食では、「かぼちゃひき肉フライ」が登場しますよ!

ニン太の レッツ COOKING♪ パンネボロネーゼ

材料(4人分)

- ・パンネマカロニ...35g
- ・むき枝豆...20g
- ・豚ひき肉...60g
- ・玉ねぎ...1/2個
- ・おろしにんにく...少々
- ・油...適量
- ・ダイスマト...大さじ1
- ・トマトケチャップ...大さじ1
- ・デミグラスソース...大さじ1
- ・野菜ブイヨン...少々
- ・三温糖...少々
- ・塩...少々
- ・こしょう...少々
- ・赤ワイン...少々
- ・ウスターソース...小さじ1
- ・でん粉...少々

～つくり方～

- ① パンネマカロニを塩を少し入れた熱湯で、固めに茹でておく。
- ② 玉ねぎを荒みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎも入れて炒める。
- ④ 塩、こしょうを入れて炒める。
- ⑤ 枝豆を入れて炒める。
- ⑥ 他の調味料をすべて入れて煮込む。
- ⑦ 茹でたパンネマカロニを入れてさっと煮る。
- ⑧ とろみが足りなければ、ようすを見ながらでん粉を振り入れてできあがり♪

♥ イタリア・ボローニャ発祥の伝統的な肉の煮込みソースを給食でも挑戦しました。とてもおいしくできて、子どもたちからも大人気でしたよ!

食に関する指導

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 11月 4日 第一小3年2組 | 11月 14日 光陵中2年生 |
| 11月 6日 第一小3年1組 | 11月 17日 第一小5年2組 |
| 11月 6日 岩小5年生 | 11月 20日 幌向小5年生 |
| 11月 7日 岩小6年生 | 11月 25日 第一小5年1組 |
| 11月 10日 北真小5年生 | 11月 27日 中央小5年生 |
| 11月 12日 中央小6年生 | |
| 11月 13日 日の出小5年生 | |

授業の中でグループに分かれてこんだてを作成し、同校3～6年生にプレゼンを行い、投票されて決定しました。ネーミングもとてもかわいらしく、みなさんが楽しく食べられるように思いを込めて考えてくれましたよ!ぜひ、お楽しみに♪

北村小6年生
献立発表会のようなす



岩見沢小5年生
ヤーコン掘り体験♪

