



12月

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

营养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。

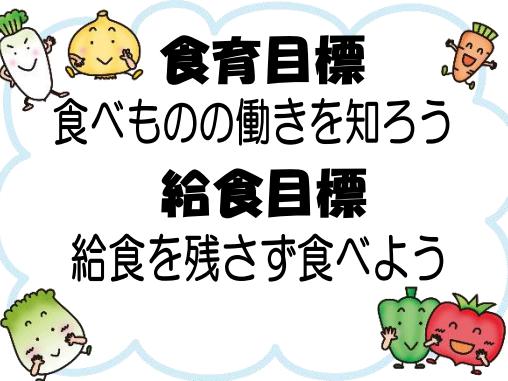
おもにエネルギーになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるビタミン
炭水化物(糖質) 米、パン、めん類、いも類など	脂質 魚、肉、卵、大豆製品など	たんぱく質 無機質(ミネラル) (カルシウム・鉄など) ビタミンA (カロテン) ビタミンCなど
油、バター、マヨネーズなど	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	他の野菜、色のこい野菜 きのこ類、くだもの



食に関する指導

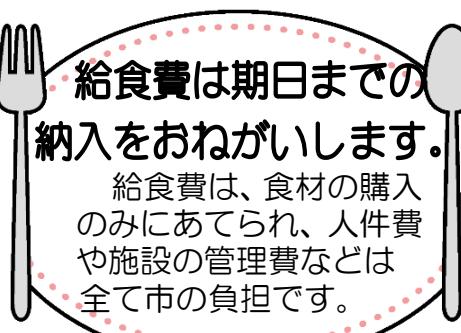
11月 4日 第一小3年2組	11月 14日 光陵中2年生
11月 6日 第一小3年1組	11月 17日 第一小5年2組
11月 6日 岩小5年生	11月 20日 幌向小5年生
11月 7日 岩小6年生	11月 25日 第一小5年1組
11月 10日 北真小5年生	11月 27日 中央小5年生
11月 12日 中央小6年生	
11月 13日 日の出小5年生	

岩見沢小5年生
ヤーコン掘り体験♪



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。

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!

Aコース 12日(金)・Bコース 11日(木)

今月は、「チョコクレープ」「ホワイトミニー」「豆乳プリンタルト」「レモンゼリー」の中から1つ選ぶデザートのセレクトです。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う風習があります。給食では、「かぼちゃひき肉フライ」が登場しますよ♪



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、みんな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
献立発表会のようす

ニン太のレツツ COOKING♪ パンネボロネーゼ

材料(4人分)

・パンネマカロニ…35g	・デミグラスソース…大さじ1
・むき枝豆…20g	・野菜ブイヨン…少々
・豚ひき肉…60g	・三温糖…少々
・玉ねぎ…1/2個	・塩…少々
・おろしにんにく…少々	・こしょう…少々
・油…適量	・赤ワイン…少々
・ダイストマト…大さじ1	・ウスターソース…小さじ1
・トマトケチャップ…大さじ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、固めに下茹でしておく。
- 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、子どもたちからも大人気でしたよ!