令和８年度

# 12月 きゅうしょくだより




岩見沢市教育委員会　学校給食課
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、食育目標・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。ぜひお子さんと一緒に読んでください。

学校給食ブログ
QR コード
市の HP からも閲覧できます！

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことができない「食べること」。毎日の食事は、体をつくり、心を育み、健やかな成長を支える大切なものです。学校給食では、栄養バランスだけではなく、旬の食材や地域の食べ物に親しみ、食べ物の命や作ってくれる人への感謝の気持ちを育んだり、友達と一緒に食べる楽しさなど、さまざまことを学んでいます。毎日の食事を「あたりまえ」と思わず、身近な「食」について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。**未来の自分の健康と元気のために、毎日の「食」を見直してみませんか？**



### 自分の健康のためにできること……




### 食の未来のためにできること……




## 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。「こんだてひょう」とあわせてご覧ください。

### ★北村小6年生が考えたこんだて
**Aコース3日（木）・Bコース4日（金）**

11月号の給食だよりでお伝えしました、**北村小6年生の考えたこんだてが登場**します。**「星空キーマカレー」**には、ターメリックライスの上に、星形のにんじんが入ったキーマカレーを乗せて、見た目にも楽しいですよ。**「ビタもり！かんきつサラダ」**は、ビタミンがもりもりとれるのがわかるネーミングがステキです。**「こんがり♪焼きプリンタルト」**は大人気のデザートです。聞いただけでもワクワクが止まらないですね！お楽しみに♪

### ★セレクト給食（デザート）
**Aコース11日（金）・Bコース10日（木）**

12月はデザートのセレクト給食です。「チョコクレープ」「いちごシュークリーム」「ももタルト」「みかんゼリー」の4種類からひとつ選んでもらいました。どれもおいしそうで、迷ったのでは？

### ★たんたんの日こんだて
**Aコース17日（木）・Bコース18日（金）**

今月のたんたんの日こんだての岩見沢産は、「五目汁」の玉ねぎ、手作りみそ、「ヤーコンのあえもの」のヤーコンです。ヤーコンは、煮ても、炒めても、あえものでもおいしくなりますよ！

### ★冬至の日こんだて
**ABコース21日（月）**

12月22日は冬至です。この日は、1年の中で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日です。昔から、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、寒い冬を元気に過ごせるように願う習慣があります。給食ではこの日にちなんで**「かぼちゃ団子汁」**がつきます。心も体も温まって…さぁ、冬休みです！

## 未来のHERO達よ、食べるを学ぼう！ 食に関する指導

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11月 | 2日 | 第一小5年生 | 11月18日 | 第一小3年2組 |
| 11月 | 4日 | 岩見沢小全校児童 | 11月19日 | 日の出小5年生 |
| | | 美園小5年生 | 11月20日 | 光陵中2年生 |
| 11月 | 5日 | 中央小5年生 | 11月26日 | 幌向小5年生 |
| | | 岩見沢小6年生 | | 北真小5年生 |
| 11月 | 12日 | 中央小6年生 | 11月27日 | 岩見沢小6年生 |
| 11月 | 16日 | 第一小3年1組 | | 第一小6年生 |




## 明成中フィールドワーク

明成中の１年生が、総合的な学習の時間にフィールドワークを行いました。その中の農業班の生徒たちが、岩見沢の農業や「地産地消」について調べ、自分たちが思い描く未来につながる提案を考えるため、岩見沢小を訪れました。栄養教諭への取材では、給食に使われている地場産物について質問したほか、休み時間には、岩見沢小の児童に「地産地消」についてインタビューをしていました。調査をもとにした発表では「人手不足が進んでいる岩見沢の農業を、地産地消を通して応援できるよう、まずは身近な給食から感謝の気持ちを持っていきたい。」と、これからの自分たちにできることをまとめていました。




第 22 回学校給食献立コンクールで、教育長賞を受賞したこんだてを紹介します。冬休みのクッキングにもピッタリです！



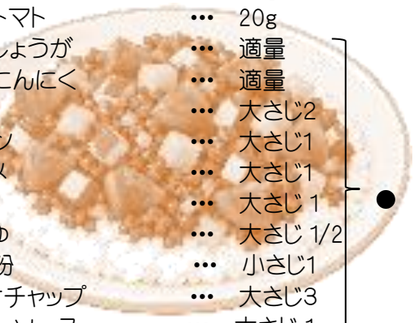
## たんたんとニン太のレッツクッキング！

### 色どり栄養満点 タコライス

**材料（4人分）**

| | | |
|---|---|---|
| ・豚ひき肉 | … | 230g |
| ・鶏ひき肉 | … | 180g |
| ・玉ねぎ | … | 約 2 個 |
| ・かぼちゃ | … | 1/8 個 |
| ・ホールコーン | … | 60g |
| ・ダイストマト | … | 20g |
| ・おろししょうが | … | 適量 |
| ・おろしにんにく | … | 適量 |
| ・三温糖 | … | 大さじ2 |
| ・赤ワイン | … | 大さじ1 |
| ・コンソメ | … | 大さじ1 |
| ・みりん | … | 大さじ 1 |
| ・しょうゆ | … | 大さじ 1/2 |
| ・カレー粉 | … | 小さじ1 |
| ・トマトケチャップ | … | 大さじ3 |
| ・ウスターソース | … | 大さじ 1 |
| ・塩 | … | 小さじ1 |
| ・でん粉 | … | 大さじ 1/2 |

●



**～つくり方～**

※玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは約1cm角に切る。
① フライパンに豚ひき肉、鶏ひき肉を入れ、火を入れて炒める。色が変わってきたら塩を入れる。
② 玉ねぎを入れてしっかり炒める。
③ かぼちゃ、コーン、ダイストマトを加えて炒める。
④ ●を加えて調味する。
⑤ 味がなじんだら、でん粉を振るい入れる。
⑥ できあがり♪

※給食では、ひきわり大豆を入れ、かぼちゃは冷凍ダイスかぼちゃを使用しています。ごはんと一緒にレタスも乗せるとおいしいですよ♪