

たんたん



給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

きゅうしょくだより

ニン太



勤労感謝の日

感謝の気持ちをもって食事をしよう

私たちの食生活は、食べ物や命、食べ物を作ったりとったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事のときは感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって食べるようにしましょう。

感謝の気持ちをあらわす「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます

…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』という意味が含まれています。

調理員さんも、毎日「おいしくな〜れ」と心を込めて給食をつくっているよ♪残さず食べてね!

ごちそうさま

…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。

「いただきます」「ごちそうさま」心をこめてあいさつを♡

さつまいも掘り大作戦



10月4日(火)に、志文小3年生が岡山にある前田農園さんでさつまいも掘り体験をしました。台風が近づく中、心配していた天気は強風でしたがなんとか青空に。元気いっぱい、さつまいもを収穫していました。収穫したさつまいもは、10月に「さつまいも汁」と「肉まいも煮」として市内全校の給食で提供しました。がんばった分の思いが加わり、とてもおいしく仕上がりました。

第14回 学校給食展

10月15日(土)に生涯学習センター「いわなび」で学校給食展を開催しました。給食の試食、調理実習、展示コーナーなど、給食の内容や食育の様子などにも触れていただけたかと思えます。たくさんのご来場、ありがとうございました。

第12回献立コンクール表彰式



おやつにチャレンジ!(調理実習)

~今日のもくひょう~

感謝して食べよう

食に関する指導

9月の食に関する指導

21日 北村小3年生(調理所見学) 追加となりました。

10月の食に関する指導

3日・4日 志文小3年生 12日 栗沢中1年生
18日 栗沢中2年生 28日・31日 志文小6年1組

今日の注目メニュー

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。

★鮭の日・チーズの日こんだて

Aコース10日(木) Bコース11日(金)

「鮭の香味焼き」は、釧路産の鮭にハーブを振りかけて焼き上げます。「白菜とチーズのクリーム煮」は、いつものクリーム煮にチーズを加え、よりまろやかにコクのあるクリーム煮に仕上げます♪

★昆布の日こんだて

Aコース15日(火) Bコース16日(水)

11月15日は「七五三」。育ち盛りの子もたちに昆布を食べてもらい、元気に成長してほしいと、1982年に制定されました。「おでん」の中に、かわいい結び目昆布が入っていますよ。

★たんたんの日

Aコース16日(水) Bコース15日(火)

「塩ワタンスープ」のワタン、白菜、「新じゃがコロッケ」のじゃがいも、「玉ねぎたっぷりみそとぼろ丼の具」のヤーコン、玉ねぎ、みそが岩見沢産です♪地場産物の愛情がたくさんつまった献立です☆

★リクエスト給食(上幌向中学校)

Aコース29日(火) Bコース30日(水)

今年のリクエスト給食に参加した中学校は6校です。そのトップバッターをきって、上幌向中学校のリクエスト給食が登場します。

新米の登場です!

いわみざわ農協さんから、学校給食用として、岩見沢産米「ななつぼし」の新米を、6トン(約1か月分)寄贈していただきました。

11月1日からの給食で登場します! お楽しみに♪

10月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね!

ニン太の レッツ COOKING ♪

どっさり野菜と豚肉の味噌ポン酢炒め

材料 (4人分)

- ・豚もも肉…80g
- ・じゃがいも…2個
- ・玉ねぎ…大1個
- ・にんじん…1/2本
- ・小松菜…1/2束
- ・油…少々
- ・酒…大さじ1
- ・三温糖…大さじ2
- ・醤油…大さじ2
- ・ぼん酢…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・みそ…大さじ3

~作り方~

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② じゃがいもと玉ねぎは角切り、にんじんはちょう切りにする。小松菜は下茹でして、3センチほどに切る。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎとにんじん、じゃがいもを加えよく炒める。
- ④ 調味料を加え、じゃがいもが溶けない程度に煮る。味が染みたら、水気を切った小松菜を散らし、ひと煮立ちしたら、できあがり♪

第12回学校給食献立コンクールでたんたん賞を受賞した献立です。この献立は豊中学校の1年生が考えてくれました。味噌のコクと、さっぱりとしたぼん酢が、食欲をそそる一品です。ご家庭でもぜひお試しください。