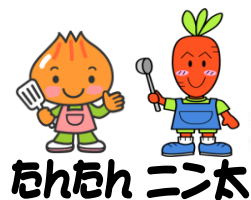


10月

平成27年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



きゅうしょくだより

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

今月のもくひょう

地域産物を知ろう!!

毎月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願いします。

給食費は食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

9月に登場した献立から紹介するよ!

第13回学校給食展が開催されます!

10月17日(土)、18日(日)に生涯学習センターいわなびで学校給食展が開催されます。

献立コンクールの表彰式その他、給食の試食会や料理講習会など、楽しいイベントをご用意しています。みなさんのご来場お待ちしております♪

~9月の食に関する指導~

- 1日 東小 3年生「なんでも食べよう」
- 3日 岩見沢小 1年生「野菜をもっと好きになろう」
- 11日 北真小 2年生「給食について知ろう~調理所見学~」
- 14日 東小 1年生「チャレンジ! マナー」
- 17日 北真小 6年生「献立を考えてみよう」
- 24日 志文小 3年生「農家の仕事を知ろう ~さつまいも掘り大作戦~」
- 25日
- 30日

10月13日~16日はたんたんウィーク!!

- Aコース 13日 Bコース 14日 ☆野菜たっぷりココロドライカレー
→13日はさつまいもの日。前田農園さんのさつまいもや岩見沢産のじゃがいもやかぼちゃが入っているよ!!
- Aコース 14日 Bコース 13日 ☆メブル小の5・6年生が、栄養バランスが良く、みんなが大好きな献立になるようにと考えた献立です!
- Aコース 15日 Bコース 16日 ☆ほくほくとさんごじゃが丼
→岩見沢産のじゃがいもと玉葱を使った丼ぶりです。ごはんによく合う味付けに仕上がっています。
- Aコース 16日 Bコース 15日 ☆きじのおでん風スープ
→きじ肉や白菜、長ねぎなど岩見沢の食材が豊富に使われた、あつたがスープです♪産地間交流している釧路産の鮭もちゃんちゃん焼きが登場します。

今月の玉ねぎに注目!

今月の給食で使う玉ねぎは、岩見沢で採れた玉ねぎを使います。今年の玉ねぎは天候にも恵まれ、大きさも良く、とても出来が良いそうです。心をこめて育てられた玉ねぎを、味わって食べてみてくださいね。

10月の給食に登場する、岩見沢の地場産物



岩見沢はおいしいお宝がたくさんある、恵まれた地域です。お米と白菜は、全道一の生産地!!豊富な種類の野菜やみそ、きじ肉などが給食に登場します。食を通して岩見沢のよさをもっと見つけてみましょう!!

カラダ・いきいき・ラボ

「ラボ」とは、「教室」や「研究室」という意味です。普段なにげなく食べているものが自分の体にどう関わっているのか?を知り、毎日いきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

10月『芸術の秋、キラキラメニュー』

Aコース: 22日(木) Bコース 23日(金)

☆ごはん・玉ねぎのみそ汁・さばのみそ煮・ヤーコンと人参の煮物

食物繊維

ヤーコンには食物繊維がたっぷり!そして、野菜の中ではフラクトオリゴ糖の含有量が多いため、腸内のビフィズス菌を増やし、おなかの調子を整える効果があります。人参と一緒に食べることでさらにオリゴ糖をプラス。

ヤーコンと人参の煮物を食べておなかの中からキラキラきれいに☆☆

◎玉ねぎのみそ汁には、わかめが入っています。玉ねぎと一緒に食べて免疫力アップ♪

◎さばに含まれているDHAに脳の働きを強める効果があるので集中力がアップ↑↑

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。

☆豆腐の日献立

Aコース 1日(木) Bコース 2日(金)
「とう(10)ふ(2)」のごろ合わせから、10月2日は豆腐の日です。豆腐は大豆のたんぱく質を最も食べやすくした代表的な健康食品です。今回は、マーボー豆腐となって登場します♪

☆目の日献立

Aコース 8日(木) Bコース 9日(金)
10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリージャムを使ったソースをかけた白身魚フライが出ます。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目の疲れをとる効果があります。

ニントのレッツ COOKING♪ さつま汁

材料【4人分】

- ・豚もも肉...50g(一口大)
- ・ごぼう...1本(ささがき)
- ・さつまいも...1本(皮つき乱切り)
- ・人参...1/2本(いちよう切り)
- ・大根...1/2本(いちよう切り)
- ・つきこんにゃく...50g
- ・長ねぎ...1本(小口切り)
- ・おろし生薑...大さじ1
- ・みそ...大さじ3
- ・酒...大さじ2
- ・だし昆布、かつお節(だし用)

~作り方~

- ①肉、野菜をそれぞれ切る。
- ②だし昆布とかつお節で、だしをとる。
- ③別の鍋に豚肉としょうがを炒め、ごぼうも入れて炒める。
- ④①を加え、沸いたら人参・大根を入れてあくとりをする。
- ⑤さつまいも、みそ、酒を入れる。
- ⑥長葱を入れて味見をして、出来上がり♪

今回は、今が旬のさつまいもを使った一品です。給食では、9月に志文小3年生がさつまいも掘り体験をした時のさつまいもを使い、さつま汁にして提供しました。さつまいもが甘く、ほくほくしてみそ汁に合いますよ!