

~今月のもくひょう~

バランスよく  
食べよう!

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下さい。

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、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

## 新調理所での給食が始まりました!

1月15日から新しい調理所での給食の調理が始まり、新たに連続炊飯機や連続フライヤー、真空冷却機で調理した献立が登場しています。今月は連続フライヤーでの調理を紹介します!





フライヤーは、一度に大量の揚げ物を作ることができます。さあ、油の中に入れますよ!

自動温度調節機能がついており、油の温度、揚げ時間を設定すると、カラッとおいしく揚げられます。

中心までしっかり火が通っているか温度を確認しています。おいしい揚げ物が登場するよ。お楽しみに!

## 給食試食会のお知らせ

日時 平成30年2月20日(火) 11時~

場所 岩見沢市立学校給食共同調理所 (緑が丘5丁目102番地4)

食数 先着20食(1食284円、当日徴収します)

メニュー 牛乳 山型スライスパン 岩農ポトフ  
おさかなフライ ヤーコンソテー

申し込み 2月15日(木) 締切 先着順  
学校給食課管理係まで (TEL 22-4008)

新住所になりました。お間違えなく!

1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!

## 食に関する指導

### 1月の食に関する指導

23日 第二小5年生	26日の志文小の5年生、北村小の3年生、5年生は、釧路市の漁師さんの出前授業を受けました!
25日 第二小3年生	
26日 志文小5年生 北村小3・5年生	

## ニンの レッツ COOKING ♪

### ワンタンのコケッコスープ

材料(4人分)

- ワンタン...10枚
- コンソメや中華だし...小さじ1
- 人参...30g
- チキンスープ...800cc
- 白菜...100g
- 塩、こしょう...適量
- 鶏肉...80g

~つくり方~

- ワンタンは1/4に切り、人参は千切り、白菜は1cmに切り、鶏肉は一口大に切っておく。
- 鍋にチキンスープを入れて沸かし、鶏肉、人参、白菜を加える。
- コンソメまたは中華だし、塩こしょうで味を整え、ワンタンを入れて、できあがり!

今回は献立コンクールで入賞したメニューを紹介します。ネーミングのセンスの光る☆コケッコスープ。今が旬の白菜がたっぷり、簡単に作れますよ! 寒い日の体の温まるスープを、ご家庭でもぜひお試しください!

## 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えよう!

体も心も大きく成長している子ども達は、いろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。1日3食すべて栄養バランスが整った食事をするために「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう。この他に、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳やヨーグルトなどの乳製品や体の調子を整える果物などを間食として加えると、さらによくなります。

副菜は野菜など体の調子を整える食べ物のおかずです。お浸しや煮物、炒め物にすると量もしっかりとれますよ!

主菜は魚、肉、卵、大豆製品など体を作る食べ物を使用したメインになるおかずです。



副菜



主菜

主食は体を動かし、脳を働かせるエネルギーを多く含む食べ物です。ごはん、パン、麺類などで食事の中心になります。

副菜でとれる野菜の量が限られているので、具たくさんのみそ汁やスープなどの汁物で、野菜の種類や量を増やすといいですよ!



主食



汁物

## 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。

- ★節分こんだて Aコース2日(金) Bコース1日(木)  
2月3日は「節分」です。節分に年の数だけ豆を食べると一年を健康に過ごせると言われています。給食では、黒糖福豆がつかますよ!
- ★のりの日こんだて Aコース6日(火) Bコース7日(水)  
2月6日は「のりの日」です。のりに裏表があるのを知っていますか? ツルツルしていて光沢があるほうが表面です。ザラザラとした裏面にごはんと納豆をのせて巻くと、見た目がよくりますよ! ごはんと納豆、ピビンバを巻いて、手巻き納豆にして食べましょう!
- ★たんたんの日 Aコース21日(水) Bコース20日(火)  
岩見沢農業高校の高校生が育てた豚肉を使用した岩農ポトフが登場します! 豚肉のうまみたっぷりのポトフには、岩見沢産の玉ねぎ、じゃがいもが入っていますよ! お楽しみに!!