

今月のもくひょう

食べ物の働きを知ろう!

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。

食べ物ののはたらきを知ろう!

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる

食べ物は、体の中のはたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。各グループからかたよらないようバランスよく食べることで、じょうぶな体をつくることができます。

それぞれの食べ物が、体の中でどのようなはたらきをするのか、しっかり覚えて、食事に役立てていこうね。

おもに体の調子を整えるもとになる

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。

- ★セレクト給食 デザート4種類から1つを選ぶメニューです。お楽しみに☆
※実施しない学校では、ブルーベリーゼリーを提供します。
- ★クリスマスの日こんだて **Aコース19日(水)・Bコース18日(火)**
少し早いのですが、クリスマスの献立で、もみの木の形をしたハンバーグが登場しますよ♪おたのしみに★
- ★冬至の日こんだて&たんたんの日こんだて **Aコース20日(木)・Bコース21日(金)**
冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃ団子汁の団子が登場しますよ♪たんたんの日は、かぼちゃ団子汁の手造りみそ、しょうが炒めの玉ねぎは岩見沢産のものです。またさばの塩焼きのさばは産地間交流をしている釧路でとれたものです♪

給食試食会のお知らせ

日時 平成30年12月25日(火) 12時~

場所 岩見沢市立学校給食共同調理所 (岩見沢市緑が丘5丁目102番地4)

食数 先着30食 (1食284円、当日徴収します)

メニュー 牛乳 ごはん 具だくさん汁 あじフライ
自分DE五目ごはんの具

申し込み 12月17日(月) 締切 先着順
学校給食課管理係まで (22-4008)

今月は11月の給食のメニューから紹介するよ!

ニン太のしりしり COOKING♪

岩見沢産がいっぱい!
厚揚げの肉みそ炒め!!

- 材料(4人分)
- ・厚揚げ…150g
 - ・キャベツ…200g
 - ・人参…30g
 - ・豚ひき肉…60g
 - ・おろしにんにく…少量
 - ・正油…小さじ1
 - ・三温糖…小さじ1
 - ・料理酒…小さじ1
 - ・みそ…小さじ2
 - ・油…適量
- 〜つくり方〜

- ① キャベツは一口大、人参はいちょう切りにする。
- ② 人参は下ゆで、厚揚げは油抜きをしておく。
- ③ 厚揚げを焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
- ④ 油とにんにくを先に入れ、そこに豚ひき肉を炒める。
- ⑤ さらにキャベツ、人参を加えしんなりしたら、厚揚げを入れて軽く混ぜ合わせ、調味料Aを入れてできあがり♪

この献立は今年の献立コンクールで入賞した作品です。和食にぴったり合う献立で、たんぱく質、食物繊維をしっかりとりえる一品です。ぜひ、ご家庭でお試ください。

11月の食に関する指導

追加になりました。

10月31日 第一小2年1組、2組

2日 日の出小6年1組、2組	13日 光陵中2年1組、2組 (給食時指導)	22日 第一小5年1組、2組
5日 第二小2年1組 (調理所)	15日 光陵中2年3組、4組 (給食時指導)	27日 北村小6年1組 栗小5年1組
6日 幌向小1年1組	16日 光陵中2年5組、6組 (給食時指導)	28日 中央5年1組、2組
7日 第一小2年1組、2組 (調理所)	19日 豊中1年A組、B組	29日 東小2年1組、2組 (調理所)
9日 北村小全学年	20日 豊中2年A組	30日 東小5年1組、2組
12日 第二小4年1組 北村小6年1組	21日 豊中3年A組、B組	

