

きゅうしよくだより

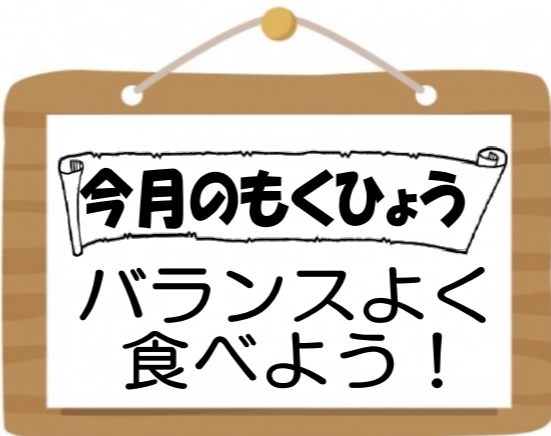
ニン太



たんたん



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@i-hamanasu.jp



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。

主食・主菜・副菜をそろえると?

食事をする時は、ごはんやパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」を揃えることで、さまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変なので、まずこの「主食」「主菜」「副菜」を揃えた食事を心がけましょう!

【副菜】
野菜など、おもに体の調子を整えるものになる食べ物を使ったおかず。



【主菜】
肉、魚、卵、大豆製品など、おもに体をつくるものになる食べ物を使った中心となるおかず。

【主食】
ごはん、パンなど、おもにエネルギーのもとになる食べ物。



【汁物】
水分補給の他、ミネラルやビタミンなど足りない栄養素を補います。

なんでもたべよう!

食事をする時に、好きなものだけ食べたり、嫌いなものを食べなかつたりしていませんか?

そういう食べ方は、体に大切な栄養をうまくとることができず、丈夫な体をつくることができません。

元気で丈夫な体をつくるためには、好き嫌いしないでなんでも食べることが大切です。なんでも食べると、バランスよく栄養をとることができますよ♪



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 ABコース1日(金)
2月3日は「節分」です。節分の日にいわしの頭をひいらぎの木の枝に吊り下げて、玄関に飾り、魔除けのためにいわしを食べる風習があります。「いわしの梅煮」が登場しますよ☆

★たんたんの日 ACコース13日(水)・BCコース12日(火)
岩見沢産の玉ねぎと手造りみその「玉ねぎのみそ汁」、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♪

岩見沢農業高校の高校生が育てた豚肉のメニューが登場します!
ACコース19日(火)・BCコース20日(水)
「タンタンニンニンゴロゴロ豆乳シチュー」に岩見沢農業高校の高校生が育てた豚肉が登場します!豚肉のうまみたっぷりのシチューです。お楽しみに♪

今月は1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♪

たまごスープ

材料(4人分)
・たまご…2個
・玉ねぎ…1/2個
・たけのこ水煮(千切り)…50g
・長ねぎ…30g
・水…600cc
・コンソメ…2個
・正油…小さじ1
・塩…少量

～つくり方～

- ① 玉ねぎはくし切り、長ねぎは小口切り、たまごは溶いておく。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら玉ねぎ、たけのこ、コンソメを加える。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、正油、塩で味を整え、溶きたまごを回し入れる。
- ④ 長ねぎを入れて、できあがり♪

たまごを「ふわっと」させるには、コツがあります。たまごを入れるとスープの温度が下がり、たまごが固まりにくくなります。しっかりと沸騰させてから入れます。おたまでかき混ぜながら、溶きたまごを細く線になるように入れるといいですよ♪ぜひ、ご家庭でも作ってみてください☆

1月の食に関する指導

23日 南小2年松竹梅組 (調理所見学)	28日 第二小5年1組	25日の志文小の5年生、北村小の4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 志文小5年1組 北村小4年1組 北村小5年1組	29日 幌向小5年1組	
	30日 東小3年1組 2組	

給食試食会のお知らせ

日時 平成31年2月25日(月) 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)
定員 先着30名(参加費284円、当日徴収します)
メニュー 牛乳 ごはん ワンタンスープ 鶏肉の香味焼き 中華炒め
申し込み 2月18日(月) 締切 先着順 学校給食課管理係まで(22-4008)