



令和元年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

10月

きゅうしょくだより

ニン太



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



岩見沢市の地産地消

地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。私たちの住む岩見沢市では、たくさんのおいしい食べ物が作られています。

10月7日～11日は、たんとんウィークとして、この1週間は岩見沢でとれた食材をたくさん取り入れています。学校給食を通して地域の食文化について理解を深めましょう。

10月7日～11日は たんとんウィーク！！

★7日(月)

「すまし汁」の玉ねぎ、長ねぎ、「大根の煮物」の人参は岩見沢産です。

★8日(火)・9日(水)

「かぼちゃ団子のみそ汁」の長ねぎ、手造りみそ、「オニオンスープ」の玉ねぎ、長ねぎは岩見沢産です。また、「おひたし」のキャベツ、「じゃがコーン」のじゃがいも、人参も岩見沢産の野菜です！

★10日(木)・11日(金)

「中華丼」は岩見沢産の白菜、玉ねぎ、長ねぎでおいしく作ります♪

10月の給食に登場する、岩見沢の地場産物



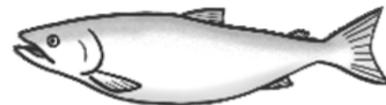
たんとんウィーク以外にも、たくさんの岩見沢産の地場産物を取り入れていますよ♪地場産物を通して、岩見沢の自然の恵みを感じ、おいしい食材を広く知ってもらえたら嬉しいです。

魚の旬を知ろう！

春夏秋冬、その季節になると、よく出回る旬の食べ物があります。旬の食べ物とは、多く出るので安価であるだけでなく、栄養価が高く、味もおいしいです。また、食べることを通して、日本の美しい四季も感じられます。旬を知り、おいしく魚をいただきましょう。

秋

さけ



まさば



さんま



まいわし



今月のもくひょう

地場産物を知ろう！



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。



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。



★豆腐の日こんだて Aコース2日(水)・Bコース1日(火)

「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、10月2日は豆腐の日です。豆腐の中華煮が登場しますよ♪



★さつまいもの日こんだて Aコース4日(金)・Bコース3日(木)

10月13日はさつまいもの日です。さつまいもは、食物せんいがたつぷりです。すこし早いのですが、さつまいももちがつきますよ♪



★目の愛護デーこんだて Aコース10日(木)・Bコース11日(金)

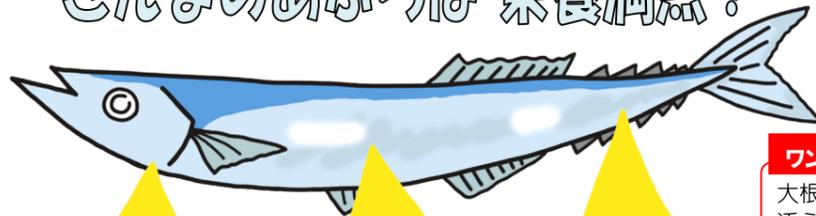
10月10日は目の愛護デーです。10、10を横にすると人の目と眉に見えるからだそうです。疲れ目を予防、改善してくれるアントシアニンを多く含むブルーベリーゼリーがつきます。



★ハロウィンこんだて Aコース30日(水)・Bコース31日(木)

ハロウィンのかぼちゃのランタンは、かぶをくり抜いたちようちんが生まれだっただけです。かぼちゃは、食べるとかぜをひきにくくなりますよ♪パンプキンババロアが登場しますよ♪お楽しみに！

さんまのあぶらは栄養満点！



DHA
子どもの脳や神経の発達に必要

EPA
血液、血管の健康維持

レチノール
体の中でビタミンAとなる

ワンポイント

大根おろしを添えて食べると、大根の酵素が消化を助けてくれます。

北海道は海に囲まれて、おいしい魚がたくさんとれます。魚は、体をつくる「たんぱく質」も多く含まれていますよ。



今月は9月の給食のメニューから紹介するよ！

ニン太のレッツ COOKING♪ チーズポテト

材料(4人分)

- ・じゃがいも…4個
- ・玉ねぎ…1/2玉
- ・バター…10g
- ・牛乳…50cc
- ・三温糖…小さじ1
- ・とろけるチーズ…50g
- ・塩…少量



～つくり方～

- ① じゃがいも、玉ねぎは角切りにし、茹でておく。
- ② 鍋にバターを入れ弱火にし、牛乳、三温糖を加える。
- ③ さらに、とろけるチーズを入れて、じゃがいも、玉ねぎを混ぜ合わせ、塩で味をつけて、できあがり♪

じゃがいもが少し煮くずれするくらいのトロトロ加減が、おいしいです。グラタンやコロッケの具にもなります。また、ベーコンやめんたいこを加えると、より一層おいしくなりますよ♪お試しください！