

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。

岩見沢市の地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。岩見沢市では10月の第2週を学校給食週間としています。私たちの住む岩見沢市でもたくさんのおいしい食べ物が作られています。10月は地場産物をたくさん使って給食をお届けします！

10月5日～9日はたんたんウィークです！

この1週間は、より多くの岩見沢産の食材を給食に取り入れています。学校給食を通して、この機会に、地域の食文化について理解を深めましょう。

5日(月)
 ・岩見沢呉汁：大豆、玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ

Aコース6日(火)・Bコース7日(水)
 ・コンソメスープ：じゃがいも、長ねぎ

Aコース7日(水)・Bコース6日(火)
 ・白菜のみそ汁：白菜、玉ねぎ、長ねぎ
 ・ヤーコンと鶏肉の煮物：ヤーコン

Aコース8日(木)・Bコース9日(金)
 ・コーンクリームスープ：玉ねぎ
 ・キャベツのソテー：キャベツ

Aコース9日(金)・Bコース8日(木)
 ・きじとじうどん：きじ肉、玉ねぎ、長ねぎ

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。

★十五夜こんだて
 Aコース1日(木)・Bコース2日(金)
 今年の十五夜は10月1日です。目玉焼きをお月様に見立てたお月見カレーが登場します。カレーにのせてして食べてね♪

★豆腐の日こんだて
 Aコース2日(金)・Bコース1日(木)
 「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、10月2日は豆腐の日です。マーボー豆腐として登場します！

★目の愛護デーこんだて
 Aコース9日(金)・Bコース8日(木)
 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んだブルーベリーゼリーがつかます。

★さつまいもの日こんだて
 Aコース・Bコース12日(月)
 13日はさつまいもの日です。少し早いですが、さつまい汁に、甘くておいしい旬のさつまいもが登場します！

★ハロウィンこんだて
 Aコース30日(金)・Bコース29日(木)
 かぼちゃ型のハンバーグとかぼちゃのサラダで一足早く登場します♪ かぼちゃに多く含まれているカロテンは皮膚や粘膜の健康を維持し、かぜをひきにくくします！

★北村小旧6年生(現 中学1年生)の考えたこんだて
 Aコース27日(火)・Bコース28日(水)
 北村小の給食コンテストで1位に選ばれた献立を3月に実施する予定でしたが、臨時休校等に伴い提供が延期となりました。雪をイメージした雪国カレーや、コーンキャベツ、えのき、ベーコンが入ったカラフルソテーです。お楽しみ★

ニン太の レッツ COOKING ♪

今月は9月の給食のメニューから紹介するよ！

茎わかめと豚肉の炒めもの

材料(4人分)

・茎わかめ…40g	・醤油…8g
・豚もも肉…80g	・三温糖…
・ぶなしめじ…40g	小さじ1と1/3
・小松菜…40g	・酒…
・おろし生姜…2.4g	小さじ4/5
・ごま油…2g	・みりん…
	小さじ2/3

～つくり方～

- ① 豚肉はスライス、ぶなしめじは石づきをとってほぐし、小松菜は3cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉と酒、おろし生姜を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら茎わかめを入れて炒め、しめじ、小松菜を入れて炒める。
- ④ 三温糖、みりん、醤油を入れて炒めたら、できあがり♪

茎わかめのコリコリした食感がアクセント、ごはんがすすむ一品です！
 千切りにした人参を加えてもおいしいですよ★

道産牛・噴火湾産ほたての無償提供を受け、給食に！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外食需要の減少に伴い、補助を受けた北海道食肉事業協同組合様・北海道漁業協同組合連合会様より、道産牛・ほたてを提供して頂けることになりました。普段、学校給食に取り入れることが難しい食材です。ぜひ、この機会に味わって食べてくださいね！もちろん、味もピカイチですよ！

・和牛ステーキ(牛肉)：Aコース 8日(木)・Bコース9日(金)
 ・ビーフシチュー(牛肉)：Aコース13日(火)・Bコース14日(水)
 ・中華丼(ほたて)：Aコース15日(木)・Bコース16日(金)
 ・ほたて入り塩ラーメン(ほたて)：Aコース23日(金)・Bコース22日(木)

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないために、丁寧に手をあらいましょう。