

7月

令和5年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



給食だより

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@city.iwamizawa.lg.jp

食育目標
夏の食事を考えよう
給食目標
後片付けをきちんとしよう

毎月、食育・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ください。

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。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

気温が上がり、汗をかきやすい季節になりました。夏をのりきるためにしっかりとした食事を規則正しくとりましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



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。

今月は6月のメニューから紹介するよ!

セレクト給食

Aコース 19日(水)、Bコース 18日(火)に飲みもののセレクトを行います。

今回は、4つの飲みものから選択してもらいました。みなさんはどれを選びましたか? (当日牛乳はつきません)

- ・オレンジジュース
- ・白ぶどう&ほうれん草(野菜ジュース)
- ・ラックミー コーヒー(豆乳飲料)
- ・ほうじ茶



★七夕の日こんだて

Aコース 4日(火)・Bコース 5日(水)

北海道の七夕は、8月7日ですが、一足早めの行事食として、星型のにんじん入りの「ビーフンスープ」、「星のハンバーグ」、星のモチーフがのった「七夕デザート」を提供します。

★なつとうの日こんだて

Aコース・Bコース 10日(月)

7月10日はゴロ合わせでなつとうの日です。小粒なつとうをごはんのにのせて食べてね。

★たんたんの日こんだて

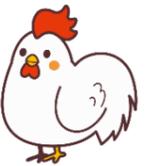
Aコース 12日(水)・Bコース 11日(火)

今月は、「レタスのスープ」に北村の朝採りレタスが登場します。「かんきつサラダ」のきゅうりも岩見沢産の食材です。

ニン太のレッツ COOKING ♪ ガリバタチキン

材料(4人分)

- ・鶏もも肉 …160g
- ・しめじ …40g
- ・長ねぎ …60g
- ・バター …小さじ2
- ・にんにく …少々
- ・コンソメ …適量
- ・しょうゆ …小さじ 1/2
- ・酒 …小さじ1
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々



～つくり方～

- ① 鶏肉は、3 cm角切り、しめじは石づきを取ってばらし、長ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、にんにくを入れ、鶏肉、酒を入れて炒める。
- ③ しめじ、長ねぎを入れて炒める。
- ④ ★で調味する。
- ⑤ 全体に味をなじませてできあがり♪

ポリューム満点で、バターとにんにくの風味が、ごはんのおかずぴったりですよ! スタミナをつけて、夏を元気にのりきろう!!

学校給食献立コンクール

『第19回学校給食献立コンクール』は、岩見沢でとれる食材を使った献立を考えることで、地元の食材や給食について興味と関心を高めてもらうために実施しています。

応募用紙は各学校から配布されています。今年はどんな新メニューが出てくるのかとても楽しみです♪ ぜひ、夏休みに取り組んでみて下さいね。

《テーマ》

『岩見沢でとれる野菜などを使った給食の献立を考えよう』
募集締め切りは**8月18日(金)**です。

《入賞》

10点程度(一部の献立は給食メニューとして提供する予定です。)

6月の食に関する指導

6月1日	岩見沢小1年生	6月20日	南小1年生
6月2日	北村小2・3年生	6月23日	日の出小1年生
6月6日	南小2年松組	6月26日	第一小2年2組
6月7日	南小2年竹組	6月27日	幌向小3年生
6月8日	日の出小3年生	6月28日	第一小2年1組
6月9日	岩見沢小2年生	6月29日	美園小2年1組
6月12日	日の出小2年1組	6月30日	美園小2年2組
6月13日	日の出小2年2組		
6月15日	北真小3年生		

日の出小2年生



南小2年生

