

12月

平成28年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

たんたん



給食に関する質問等は、調理所までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail :kyuu01@mc.city.iwamizawa.hokkaido.jp

きゅうしょくだよ!

ニン太



～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。



11月に登場した献立から紹介するよ☆
おうちで作ってみてね!

食べ物のはたらきを知ろう!

私たちは体に必要な栄養を食べ物からとっていますが、その食べ物がどんなはたらきをするのか、知っていますか?

赤

肉・魚・大豆
・乳・卵など

緑

野菜・果物
・きのこなど

黄

ごはん・パン
・めん・いもなど



体をつくる

血や筋肉、骨などをつくる



体の調子をととのえる

かぜなどの病気から体を守る



熱や力のもとになる

体や脳を動かすエネルギーになる

POWER!

食べ物は、体の中でのはたらきによって3つのグループに分類することができます。3つすべてのグループを取り入れた食事は、栄養バランスもよく成長や健康の保持に大きく関わります。学校給食では、この食べ物の分類を考えて献立を提供しています。ご家庭の食事でも、食べ物にははたらきがあることを意識し、バランスよく食べられるように気をつけてみましょう。

食に関する指導

11月の食に関する指導

4日	志文小6年2組	15日	南小5年生
7日	志文小6年2組	16日	北真小5年生
8日	第一小2年1組(調理所見学)	17日	美園小3年生
	清園中1年生(給食時訪問)		南小2年生(調理所見学)
9日	第一小2年2組(調理所見学)	18日	北真小6年生
	中央小5年生	21日	清園中2年生(給食時訪問)
10日	第一小2年3組(調理所見学)	22日	南小2年生
	中央小なかよし	28日	清園中3年生・G組(給食時訪問)
11日	幌向小5年生	29日	美園小5年生
	中央小なかよし		上幌向中2年生
14日	東小5年生	30日	上幌向中2年生
	栗沢小5年生		



清園中には、給食時間に栄養教諭が訪問し、給食を食べながら交流しました。初めての機会でしたが、準備の様子や笑顔で食べる姿が見られました。

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。

★リクエスト給食(東光中学校)

Aコース7日(水) Bコース6日(火)

リクエスト給食2校目は東光中です。中華のメニューになっています。ご期待ください!

★セレクト給食 Aコース8日(木) Bコース9日(金)

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♪

★たんたんの日 Aコース14日(水) Bコース13日(火)

すまし汁の玉ねぎ、じゃがいもの煮物のじゃがいもが岩見沢産の食材です。また、さばは産地間交流をしている釧路でとれたものです。生産者の方への感謝の気持ちを忘れず、味わって食べましょう。

★リクエスト給食(北村中学校)

Aコース16日(金) Bコース15日(木)

北村中のリクエストは、他の学校でも人気の高いメニューです。お楽しみに♪

★献立コンクール入賞こんだて

Aコース19日(月) Bコース20日(火)

大根をカレー味に煮込んだ、アイデアたつぷりの煮物が登場しますよ!

★クリスマスこんだて

Aコース20日(火) Bコース19日(月)

今年はフライドチキンとケーキが付きますよ。

★冬至こんだて Aコース21日(水) Bコース22日(木)

冬至の日にかぼちゃを食べると、この先1年病気になるいと言われてしています。今年かぼちゃのコロッケを提供します。

～給食試食会のお知らせ～

日時 平成28年12月14日(水) 11時～
場所 岩見沢市立学校給食岩見沢共同調理所
食数 先着20食(1食284円、当日徴収します)
申し込み 12月12日(月) 締切 先着順
学校給食課管理係まで(22-4008)
メニューは、ごはん・すまし汁・さばの塩焼き・じゃがいもの煮物です。市の広報にも詳しく掲載しています。ぜひ、お越しください!

ニンのレッツ COOKING

思いと野菜と果物が つまった蒸しパン

- 材料 (約10個分)
- さつまいも…中1本
 - 人参…中半分
 - りんご…1/2個
 - 豆乳…160～180cc
 - ベーキングパウダー…小さじ2
 - 小麦粉…150g
 - 米粉…60g
 - 三温糖…80g
 - 塩…ひとつまみ
 - レモン汁…少々

- ～作り方～
- さつまいもとりんごは1cm角に切る。さつまいもはさつとゆでておく。りんごはレモン汁をかけておく。人参は皮をむきすりおろして、水気を軽くしぼっておく。
 - 米粉と小麦粉とベーキングパウダー、砂糖、塩をボールに入れて、泡だて器で少しかき混ぜる。
 - 豆乳をゆつくり入れながらかき混ぜる。
 - ダマにならないようにしっかりと混ぜたら、すりおろした人参を入れてさらに混ぜる。
 - ④にさつまいも2/3とりんごを入れて、さつくりとかき混ぜる。
 - 紙カップなどの容器に6分目くらいまで入れ、残りのさつまいもを上に乗せる。
 - 蒸し器で約20分蒸し、竹串に生地がつかなければできあがり♪

この蒸しパンは今年の献立コンクールで入賞した作品です。給食でも一つひとつ手作業で作っています。野菜と果物の優しい甘みがポイントです。ぜひお試しください★