



# きゅうしょくだより

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

今月のもくひょう



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。



## さつまいも掘り大作戦!

志文小の3年生が前田農園さんの畑で、さつまいも掘り体験をしました。その時に掘ったさつまいもが9月～11月の給食に登場!! さつまいもの甘みとホクホク感を味わって食べてみてくださいね!



大きなさつまいもが たっくさん とれたよ!!



## 11月の献立コンクール入賞作品

- 岩見沢産野菜のまろやかツナじゃが**  
Aコース4日(水) Bコース2日(月)  
体をつくるもとになる、たんぱく質の多いツナと、岩見沢産のじゃがいもや玉ねぎが入った煮物です。みそを入れることで深いうまみが出るのがポイント!!
- キラキラ満月☆星カレー**  
Aコース24日(火) Bコース25日(水)  
みんなが大好きなカレーに星型の人参を入れ、目玉焼きをのせて、キラキラ満月とお星さまに見えるようにしています。名前も見た目も楽しいカレーです♪

献立コンクール入賞者のみなさん



賞状と一緒にハイ!チーズ♪

## 感謝の心を持って食べましょう

私たちがいつも食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて私たちは生きています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、運んだり、調理したりと、たくさんの人の手がかかっています。食事のときは、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



## 第13回学校給食展



10月17日・18日に学校給食展を開催しました。今年は「人は食べ物からつくられる～きみもウルトラミラクルパーフェクトマン～」をテーマに、4月から取り組んできた「カラダ・いきいき・ラボ」について紹介しました。その他にも給食の試食や、栄養教諭・調理員と一緒に作る『給食にチャレンジ☆おいしくできました』など、たくさんのご参加ありがとうございました!!

## カラダ・いきいき・ラボ

「ラボ」とは、「教室」や「研究室」という意味です。普段なにげなく食べているものが自分の体にどう関わっているのか?を知り、毎日いきいき過ごすための知恵にしてほしいと思います。

## 11月『おなかに優しい、いたわりメニュー』

Aコース: 12日(木) Bコース: 13日(金)  
☆山型スライスパン・ホワイトシチュー・新じゃがコロケ・キャベツのソテー

**ビタミンU**  
胃腸の調子を整えてくれるビタミンUがたくさん含まれたキャベツ。古くから胃腸によい健康野菜として重宝されてきました。牛乳と合わせてとると、キャベツのビタミンUと牛乳のたんぱく質が胃の粘膜を保護してくれるので、更に効果アップ♪

◎じゃがいもは胃腸を丈夫にし、消化も良いだけでなく、便通も改善してくれるため、おなかに優しい野菜です。また、疲労回復にも役立ちます!!

## 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。

**たんたんの日 Aコース 10日(火) Bコース 9日(月)**  
ヤーコン丼のヤーコンは、栗沢産のものを 사용합니다。ヤーコンに含まれているフラクトオリゴ糖と食物繊維には、おなかの調子をよくする働きがありますよ。

**鮭の日 A・B共通 11日(水)**  
鮭は、魚へんに十一十一と書くことから、11月11日が鮭の日となりました。今月は産地間交流をしている、釧路産の鮭を使います!!

## ニン太のレッツ COOKING♪ マーボー豆腐

- 材料(4人分)**
- 豆腐…一丁
  - 豚ひき肉…140g
  - 生薑…少々
  - にんにく…少々
  - 竹の子…40g
  - 人参…40g
  - 干椎茸…3g
  - ごま油…少々
- 合わせ調味料**
- 酒…小さじ2
  - 三温糖
  - …大さじ1
  - 醤油…大さじ2
  - みそ…小さじ1
  - 豆板醤…少々
  - テンメンジャン
  - …小さじ1
  - でん粉…適量
- ～作り方～**

- ①豆腐は、1cm角に切る。
- ②生薑、にんにくはすりおろす。
- ③竹の子、人参は千切りにする。干椎茸は戻して千切りにする。
- ④ごま油を熱し生薑とにんにくを入れて豚ひき肉を炒める。人参、竹の子、干椎茸も入れて炒める。
- ⑤④に合わせ調味料を入れて更に炒める。
- ⑥でん粉でとろみをつけ、豆腐を入れて崩れないように炒めて出来上がり。

子どもたちは、ごはんにかけて、「マーボー豆腐丼」にして食べたりと、大好評の献立です。めんどうな料理に見えますが、実は身近な調味料と材料で作ることができますよ。ご家庭でもぜひ、お試しください!