



# 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

後片付けを  
きちんとしよう

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。

### ～8月の食に関する指導～

- 19日 栗沢小 6年生「献立コンクールに挑戦しよう」
- 20日 志文小 6年生「献立コンクールに挑戦しよう」
- 21日 志文小 5年生「献立コンクールに挑戦しよう」
- 25日 第二小 4年生「もったいない」
- 第二小 6年生「スポーツと栄養」
- 26日 南小 2年生「チャレンジ!マナー」
- 北真小 1年生「給食についてしよう」
- 28日 南小 3年生「おやつについて考えよう」
- 31日 志文小 1年生「やさいをもっとすきになろう」

## 第11回 学校給食 献立コンクール

今年度も学校給食献立コンクールに、たくさん応募していただき、ありがとうございました！工夫をこらした素晴らしい献立がたくさんありました。

入賞者は10月の学校給食展で表彰され、入賞作品は実際に給食になって登場します。

**入賞者の発表は10月です。どうぞお楽しみに！**

### 後片付けはきちんとできているかな？

①  残したものは決められた場所にもどしている。	②  食べ残しをとってから食器かごにもどしている。	③  食器をやさしく、大切に使用している。
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
④  しっかりゴミの分別をしている。	⑤  向きをそろえて食器かごにもどしている。	★①～⑤まで、できているかどうかふりかえてみよう！ ○…よくできている △…すこしできている ×…あまりできていない
○ △ ×	○ △ ×	

8月に登場した献立から紹介するよ！

## ニン本のレッツ COOKING ミネストローネ

- 材料【4人分】**
- 鶏もも肉…100g
  - 玉葱…2個
  - 人参…1本(小さめ)
  - セロリ…1/2本
  - ダイズ缶…1/2カップ
  - トマトジュース…1/2カップ
  - にんにく…1かけ
  - スープストック…小さじ2
  - 塩こしょう…少々
  - マカロニ…15g
  - 水…400cc

- ～作り方～**
- 玉葱・人参はダイスカットに、鶏もも肉は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
  - マカロニはかために下ゆで。
  - 鶏肉とにんにくを焦がさないように炒め、玉ねぎとセロリも入れて炒める。
  - 水を入れて煮る。
  - 人参を入れ、沸いたらあくとりをする。
  - ダイズ缶、トマトジュース、スープストックを入れ煮込む。
  - マカロニ、塩こしょうを入れて味見をしてできあがり。

野菜のうまみをトマトがさらに引き立たせてくれるスープです。ご家庭でもぜひお試しください!!

### 9月29日(火)は市民対象の学校給食試食会を開催します。

地場産物をたっぷり使用したメニューです。ぜひご参加ください。詳しくは市の広報9月号をご覧ください。

## 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。

### えがおまんてん ひんけつよぼう 9月『笑顔満点、貧血予防メニュー』

Aコース：17日(木) Bコース18日(金)  
☆ごはん・きのこのみそ汁・さんま大黒煮・ほうれん草のいそあえ

**〈鉄分〉**  
ひじきには鉄分がたっぷり！鉄分は血液の細胞である赤血球の主な成分、ヘモグロビンの一部となり、肺から酸素をうけとって体のすみずみまで運ぶ役割をします。鉄分が不足すると酸素がうまく運ばれず、貧血になりやすくなります。

**〈ビタミンC・ビタミンB12〉**  
ビタミンCが含まれているほうれん草とひじきを一緒に食べるとさらに貧血予防の効果がアップしますよ。また、さんまには赤血球を作るために必要なビタミンB12がたくさん入っています。

◎貧血予防をサポートしてくれるものを食べて笑顔満点な毎日を過ごそう！

## 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。

★十五夜の日献立  
Aコース 24日(木) Bコース 25日(金)  
まんまるお月さまをイメージしたミートボールが入ったカレーと、お月見だんごにちなんだ、十五夜フルーツ白玉が登場します！

★たんたんの日  
Aコース29日(火) Bコース 30日(水)  
栗沢で作っているヤーコンと、志文小の3年生が岩見沢の農家さんの畑で収穫したさつまいもが登場します！