給食だより～元気 ～ 2月

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などが流行しやすいので、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べるようにしましょう。

2月の献立より

今月の地場産物（伊賀・三重産）※生育の都合で産地を変更する場合があります。

米・黒米・小麦粉・米粉・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・焼き豆腐・油揚げ・厚揚げ・のり・ひじき・キャベツ・なばな・白菜・ほうれんそう・大根・チンゲン菜・もやし・ねぎ・白ねぎ・小松菜・生しいたけ・抹茶

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。（魚の産地は、左の二次元コードを読み取り、2月詳細をご覧ください。）
いがっこ給食センター元気までいつでもお問い合わせください。【41-0888】

★2/3(火)　「節分献立」★

節分いわしのかば焼き・揚げ福豆

節分の日には、豆まきをしたり、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾ったりします。これは、災いをもたらすとされるおにを追いはらい、福を呼びこむために行います。

★2/19(木)　「忍者の日献立」★

忍び巻きごはん・うずらがくれの忍者汁

2月22日（ニンニンニン）、忍者の日にあわせて、忍者にまつわる給食を提供します。お楽しみに！（詳しくは2月中旬発行予定の給食だよりをみてください。）

2/18(水)

6年生投票によるミニ揚げパンの味は・・・

『抹茶味』に決定しました！！

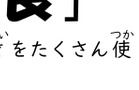
味	投票数
抹茶	193
ココア	73
シュガー	63
シナモン	22
きなこ	9

揚げパンの味を15校の6年生のみなさんに投票してもらいました。
このような結果になりました。（投票は9月に実施）

今月の「いがスマイル給食」

※いがスマイル給食とは、伊賀市の食材をたくさん使う日のことです。

2/6(金)ー米・牛肉・生しいたけ・白ねぎ



2/9(月)ー米・豚肉・鶏卵・ねぎ・チンゲン菜・キャベツ

2/16(月)ー米・牛肉・キャベツ

～朝ごはんにオススメの給食レシピ～

春雨サラダ

2/2（月）の献立より

材料	1人分	4人分
春雨	5g	20g
きゅうり	10g	1/2程度
にんじん	10g	1/4程度
キャベツ	30g	2～3枚程度
米酢	2.5g	小さじ2杯
うすくちしょうゆ	2.5g	小さじ1.5杯強
さとう	2.25g	大さじ1
ごま油	0.5g	小さじ1/2杯

作り方

① きゅうり、にんじん、キャベツは細切りにする。
② 春雨、きゅうり、にんじん、キャベツを茹でて冷ます。
③ 米酢、うすくちしょうゆ、さとう、ごま油を混ぜて、ドレッシングをつくる。
④ ②と③を和える。
※春雨は緑豆春雨でもじゃがいも春雨でも可