

きゅうしょく 2024
 いがっこ給食センター夢だより 5月

新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境で疲れが出てくる頃です。睡眠を十分とって身体を休めてください。年齢が上がると朝ごはんの喫食率が下がる傾向があります。夜時間の過ごし方や起床時間を見なおし、朝ごはんをしっかりと食べる時間を確保してください。

まいにち きゅうしょくしゃしん
毎日の給食写真をロイロノートにアップします！

出来上がった給食の写真を11時30分頃にアップします。ロイロノート→資料箱→みえけん いがしきょうゆう きゅうしょく ゆめ ちゅうがっこう のホルダーから見てください。1人分の量や盛り付け方の参考にする他、食べ物や料理の紹介も掲載します。是非給食の話題にしてください。



じもと しょくざい
地元食材

いがさん
<伊賀産>

いがまい
 伊賀米コシヒカリ
 きゅうにく だいず にまめよう
 牛肉・大豆(煮豆用)・
 けいらん な はなあぶら
 鶏卵・菜の花油
 こまつな さい
 小松菜・チンゲン菜・アスパラガス
 なま
 ねぎ・生しいたけ
 まっちゃ
 抹茶



きゅうしょく いがさん みえけんさん しょくざい
 給食では伊賀産や三重県産の食材を多く使用しています！

みえけんさん
<三重県産>

ぶたにく とりにく きゅうにゅう
 豚肉・鶏肉・牛乳
 だいず あよう だいず
 大豆(揚げ用)・ひきわり大豆
 こむぎこ
 小麦粉(あやひかり) たけのこ水煮
 あじつ
 ひじき・わかめ・味付けのり

い が し は た ち く さいばい いがさんまっちゃ いがぼんち かんたんさ きこう
 伊賀市治田地区で栽培されている伊賀産抹茶です。伊賀盆地の寒暖差のある気候は、高品質な味わいのあるお茶を育てるのに最適とされています。

やさい くだもの せいいく つごう さんち へんこう ばあい りょうしょう
 *野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



がつ か きん
 ・5月10日(金)

い が さんまっちゃ あ
 「伊賀産抹茶のミニ揚げパン」
 わふう
 「アスパラの和風スパゲティ」

がつ にち もく
 ・5月16日(木)

い が きゅうにく はん
 「伊賀牛肉ごぼうご飯」

にんき しょうかい
人気レシピ紹介 「カレーライス」 4月10日(水)実施



ざいりょう
<材料>

- ・サラダ油、豚角切肉、にんにく、しょうが、セロリー
 赤ワイン、カレー粉、塩、水
- ・サラダ油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベイリーフ
 A フルーツチャツネ、ウスターソース、塩
 トマトピューレ、オールスパイス 米粉カレールウ

つく かた
<作り方>

- 豚角切肉をにんにく、しょうが、セロリーと炒めた後、赤ワイン、水、カレー粉、塩を加え、1時間以上柔らかくなるまで煮る。
- 油でたまねぎをうすきつね色になるまで炒め、にんじん、じゃがいもを加え炒める。ベイリーフを煮込んだスープとAの調味料を加え、芋が柔らかくなるまで煮る。
- ①の肉と米粉のルウを加えてしばらく煮込む。

しん た も の
旬の食べ物

がつ きゅうしょく どうじょう
5月の給食に登場します！



たけのこ

たけ ち かけい
 竹の地下茎から
 で 出てくる芽で、
 10日で竹に
 なることから

「筍」の字があてられます。採りたてのものは春にしか味わえません。



アスパラガス

ひを 浴び
 て 育てる
 グリーン
 アスパラ

ガスと、日光に当てないようにして育てるホワイトアスパラガスがあります。

山椒の芽

山椒の若芽で「木の芽」ともいいます。独特の香りがします。若芽のほか、若い実も食べることができます。

