

# 給食だより～元気～ 11月

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月は秋の实りが出そろった月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 11月の献立より

### ★11月12日 「芭蕉献立」★

芭蕉月間最終日（しぐれ忌）に、市内全小中学校で芭蕉さんも食べていた山の幸をたくさん使った「芭蕉献立」がでます。

### ★11月22日 「和食の日献立」★

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

詳細は11月中旬発行予定の給食だよりをみてください。

## 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。

11/21(木)ー米・牛肉・生しいたけ・芭蕉ねぎ・こまつな・白菜

11/26(火)ー米・豚肉・にんにく・キャベツ・すなみ柿



### 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・米粉・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・焼き豆腐・油揚げ・厚揚げ・ひじき・

のり・生しいたけ・キャベツ・白菜・ブロッコリー・白ねぎ・にんにく・だいこん・ひのな・ねぎ・水菜・

チンゲン菜・こまつな・たけのこ水煮・もやし・大豆もやし・さつまいも・みかん・柿

※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、11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】



～朝ごはんにおすすめの

## なっとうみそ

給食レシピ～

11/25(月)の献立より

材料	1人分	4人分
サラダ油	0.5g	小さじ1/2
豚ミンチ	10g	40g
酒	0.5g	小さじ1/2弱
赤みそ	5.4g	小さじ4杯弱
さとう	3.1g	小さじ4杯
みりん	2.3g	小さじ1と1/2杯
ひきわり納豆	10g	1パック

### 作り方

- 赤みそ・さとう・みりんを混ぜておく。
- サラダ油で豚ミンチを炒める。（酒をふりかけながら）
- ②に①を加え、ひきわり納豆を加え、味をととのえる。

※手巻きのりに、ごはんとなっとうみそをのせて食べるとおいしいです！

### ★お知らせ★

11月から3月まで各小学校6年生のリクエストメニューを実施します。詳細や各校の結果は、11月中旬発行の給食だよりをみてください。

## いがっこ給食センター元気に見学に来てくれました

9月26日(木)

壬生野小学校

3年生のみなさん



10月3日(木)

阿山小学校

1年生のみなさん

10月10日(木)

中瀬小学校

1・2年生のみなさん



## 給食試食会が行われました

10月8日(火) 主催:壬生野小学校 (壬生野小1～6年生保護者対象)

10月24日(木) 主催:大山田小学校 (大山田小1年生保護者対象)