


きゅうしよく げんき

給食だより～元気～



寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ではありますが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

2月の献立より

こんげつ じばさんぶつ いが みえさん
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。

こめ くるまい こむぎこ こめら ぎゅうにく ぶたにく けいりく だいず とうふ あぶらあげ かつあげ わかめ
 のり・ひじき・菜の花オイル・キャベツ・なばな・白菜・ほうれんそう・大根・にんじん・まこもたけ・ねぎ・小松菜・生しいたけ・マイヤーレモン・いちご・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】

★2/4(火) 「節分献立」★ ※今年の節分は2/2(日)です

いわしのから揚げ・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払う、福を呼びこむために行います。



★2/17(月) 「忍者の日献立」★

忍び巻きごはん・うずらがくれの忍者汁

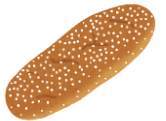


2月22日（ニンニンニン）、忍者の日にあわせて、忍者にまつわる給食を提供します。お楽しみに！（詳しくは2月中旬発行予定の給食だよりをご覧ください。）

2/12(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！！

2/12(水)の揚げパンの味を12校の6年生のみなさんに投票してもらいました。（投票は9月に実施）このような結果になりました。



味	抹茶	ココア	シュガー	シナモン	きなこ
投票数	125	70	41	27	12



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(木) 一米・豚肉・生しいたけ・ほうれんそう



2/28(金) 一米・牛肉・豚肉・生しいたけ・小麦粉



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

ひじきと小魚のふりかけ
 2/27(木)の献立より

材料	1人分	4人分
サラダ油	0.3g	小さじ1/4杯
小魚	3g	12g
ひじき	0.7g	大さじ1杯程度
こいくちしょうゆ	0.8g	小さじ1/2杯
みりん	0.8g	小さじ1/2杯

作り方

- ① ひじきは軽く洗い水に浸して戻し、茹でて水分を切る。
- ② サラダ油で小魚を炒める。
- ③ ①のひじきを加え、さらに炒める。
- ④ しょうゆとみりんを加えて味をととのえる。