

# 2025 2月 給食センター夢だより

2月3日に立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい季節です。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す。外出時や食事前の手洗い・うがいで予防してください。また十分な睡眠、バランスの良い食事と体調を整えましょう。

## 地元食材

### 伊賀産

伊賀米コシヒカリ・黒米・牛肉・鶏卵  
 チンゲン菜・白菜・ほうれんそう  
 ねぎ・キャベツ・なばな  
 しいたけ・大根・小松菜  
 菜の花油



### 三重県産

豚肉・鶏肉・牛乳  
 大豆(揚げ用)・豆腐・油揚げ・厚揚げ  
 たけのこ水煮・セレバス芋(里芋)  
 ひじき・小麦粉(あやひかり)  
 わかめ・焼きのり・ひじきのり



※野菜・果物は生育の都合で産地が変更する場合があります。ご了承ください。



① 2月21日(金)

「ビーフシチュー」

伊賀牛の角切肉をにんにく、しょうが、セロリーで炒めた後、赤ワイン、水で1時間以上煮込んで柔らかくします。たまねぎや、にんじん、じゃがいもと一緒に煮込み、仕上げに生クリームを入れたごちそうビーフシチューです。

伊賀市は、忍者の歴史や精神を継承するとともに、その認知度を広めるべく忍者を活かした観光誘致やまちづくりを進める目的で「忍者の日」である2月22日に忍者市宣言を行いました。学校給食でもこの日を基本に忍者献立を実施しています。

② 2月26日(水)

「焼肉チャーハン」

### レシピ紹介

## 「れんこんサラダ」1月14日(火)実施

「お正月献立」

れんこんには、「将来の見通しが良い」といわれています。



### ＜材料＞

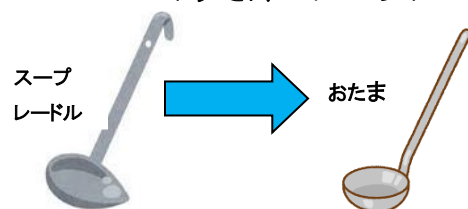
れんこん  
 にんじん  
 キャベツ  
 ノンエッグマヨネーズ  
 うすくちしょうゆ  
 さとう  
 塩

### ＜作り方＞

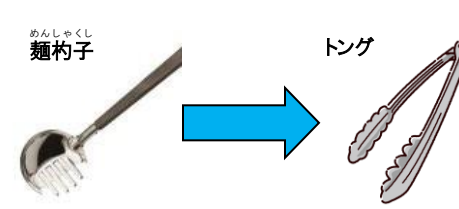
- れんこんは皮をむき1cm厚に切り、水にさらす。
- にんじん、キャベツ、れんこんをそれぞれゆでた後、冷却する。
- ノンエッグマヨネーズ、うすくちしょうゆ、さとう、塩をよく混ぜておき、冷やした野菜と和える。

## 2月から配缶用の食器を一部変更します

### ＜みそ汁・スープ＞



### ＜サラダ・あえもの＞



「左利きの方は配膳がしにくい」というご意見を参考に、右左どちらの利き手でも配膳できるものに変更します

## 2月20日(木) 忍者献立を実施します

献立 「忍者黒米ご飯 牛乳 鶏肉の黒ゴマからめ  
 白菜漬 うずら隠れのとろみ汁」

忍者は黒い食べ物を好んで食べたとされています。

- 給食では古代米の一種である伊賀産の黒米を入れた「忍者黒米ご飯」
- 黒ゴマたっぷりのタレをからめた「鶏肉の黒ゴマからめ」
- 忍術「うずら隠れの術」にちなんで「うずら隠れのとろみ汁」を提供します。

