

# 給食だより～元気～ 3月

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。みなさん4月には新しい扉をワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも3月は元気にそして心残りなく過ごせるといいですね。

## 3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・米粉・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・鶏卵・わかめ・ひじき・白菜・ほうれんそう・小松菜・ねぎ・生しいたけ・もやし・たけのこ・デコボン・清見オレンジ

※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、右の二次元コードを読み取り、3月詳細をご覧ください。）

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】



## 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。

3/4(火) 米・豚肉・小松菜・ねぎ

3/13(木) 米・牛肉



いがスマイル給食は、月に2回程度、地産地消と児童生徒が地元産の良さを知る食育を目的に行っています。伊賀市のおいしい食材を食べて笑顔いっぱいになりますように！！



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

沢煮椀

3/4(火)の献立より

「沢」はたくさんという意味があります。たくさんのおせん切り野菜が入った汁です。

材料	1人分	4人分
サラダ油	0.5g	小さじ1/2杯
豚肉	10g	40g
酒	1g	小さじ1杯弱
かつおだし	110g	440g
ごぼう	10g	1/4本
にんじん	10g	1/4本
だいこん	25g	1/10本
糸こんにゃく	20g	80g
塩	0.5g	小さじ2/5杯
うすくちしょうゆ	2.65g	小さじ2杯弱
ねぎ	5g	20g

作り方

- ① 豚肉は細切りにして、酒で下味をつける。
- ② サラダ油で①の豚肉を炒めて取り出す。
- ③ ごぼう、にんじん、だいこんはせん切りにする。
- ④ 糸こんにゃくは適当な長さに切り、下茹でをする。
- ⑤ 鍋でだしをとり、ごぼう・にんじん・だいこんを加え、あくを取りながら煮る。
- ⑥ 煮えたら、②の豚肉と④の糸こんにゃくを加える。
- ⑦ 塩、うすくちしょうゆを入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加えて完成。

## 6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

私たち栄養士や調理員が直接会えなかった学校もありましたが、リクエスト給食（アンケート）への協力や、温かいメッセージをたくさんいただきありがとうございました。

今年は、6年生の卒業お祝い献立として、給食センターで「鯛めし」を炊く予定です。お楽しみに！

そして4月からは、伊賀市ゆめが丘にある「いがっこ給食センター夢」から愛情いっぱいの給食が届きます。どうかこれからも「食べる」ことを大切に考えられる人でいてください。

みなさんのご健康とご活躍をお祈りしています。



## 1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3/21(金)(6年生は3/13(木))で終了します。児童、保護者、教職員のみなさまに支えていただき、毎日の給食を提供することができました。来年度も食品や調理過程の安全に細心の注意を払いながら、おいしい給食を提供していきます。

1年間、本当にありがとうございました。

なお、4月の給食は、伊賀市内の小学校・中学校ともに4/9(水)開始の予定です。