






いがっこ給食センター夢だより

2025 3月

今年度も残すところわずかとなりました。自分の食生活を振り返ってみましょう。

<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いをなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント⑤ 配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p>  <p>(○・△・×)</p>

地元食材

いがさん <伊賀産>

伊賀米コシヒカリ・もち米
牛肉・豚肉・大豆(煮物用)・鶏卵
白菜・ねぎ・小松菜・チンゲン菜
ほうれん草・生しいたけ・菜の花油



みえけんさん <三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳
小麦粉(あやひかり)
豆腐・油揚げ・たけのこ水煮
わかめ・ひじき

※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 3月11日(火)

「サイコロビーフのカレーライス」

② 3月18日(火)

「伊賀豚肉の卵とじ」

今年度最後のいがスマイル給食です。この取り組みを通して今年も地域の食材をたくさんいただき、給食に提供することができました。感謝の気持ちを持って、おいしくいただいでください。

レシピ紹介 「パンネのクリームソース」 2月7日(金)実施



<ホワイトルウの作り方>

バターとサラダ油を火にかけ、とけたら小麦粉を加える。牛乳でのばしてホワイトルウを作る。

<材料>

パンネ
サラダ油・ウィンナー
たまねぎ・しめじ
食塩・こしょう・コンソメ
*スープ
(ベイリーフ・だし用かつおぶし・水を煮だす)
*ホワイトルウ

<作り方>

- 1 パンネをゆでる。
- 2 サラダ油でウィンナー、しめじ、たまねぎを炒める。
- 3 スープを加え、塩・コンソメ・コンソメで味をつける。
- 4 ホワイトルウを加えて、クリームソースを作る。
- 5 ゆでたパンネを加え、生クリームを入れて仕上げる。

三年生のみなさん、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？
食事はみなさんの心と体を育てます。そして今の食生活が未来の自分の健康につながります。一日の始まりは朝ごはんから…
食べることを大切に充実した日々を過ごしてくださいね。
みなさんのご活躍を応援しています。
ご卒業おめでとございます。

いがっこ給食センター夢

