

いがっこ 給食センター夢だより 2025年10月

ちさんちしょう じ ほさんぶつ た
～地産地消 地場産物を食べよう～



れいわ ねんど きゅうしょくざいじばさんりつ きんがく
令和6年度 給食食材地場産率(金額ベース)
じばさんりつ 62.5% (伊賀産25%・三重県産37.5%)

かてい いま しゅん しんせん ちいき しょくさい
家庭でも今が旬の新鮮でおいしい地域の食材
をいただきましょう♪

いがさん
<伊賀産>

いがまい きゅうにく ふたにく
伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉(スマイル)
けいらん こむぎこ
鶏卵・かぼちゃ・さつまいも
ピーマン・小松菜・チンゲン菜
まこもだけ・生しいたけ・菜の花油

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

地元食材

みえけんさん
<三重県産>

ふたにく とりにく ぎゅうにゅう だいす あ よう
豚肉・鶏肉・牛乳・大豆(揚げ用)
こむぎこ とうふ あつあ や どうふ
小麦粉(アヤヒカリ)・豆腐・厚揚げ・焼き豆腐
もやし・ねぎ・みかん・たけのこ水煮
ひきわり 大豆・ひじき・味付けのり・わかめ
ひじきのり



① 10月6日(月)

「伊賀牛肉とまこもだけの混ぜご飯」

いがさん ぎゅうにく しんまい
伊賀産の「牛肉」「新米コシヒカリ」「まこもだけ」を使用した混ぜご飯です。

② 10月15日(水)

「伊賀豚肉のドライカレー」

いがさん みえけんさん
「伊賀産ミンチ」と「三重県産のひきわり大豆」を使用したドライカレーです。

③ 10月21日(火)

「伊賀肉豆腐」

いがさん ぎゅうにく みえけんさん
「伊賀産の牛肉」と「三重県産大豆の焼豆腐」を使用した伊賀肉豆腐です。

レシピ紹介 「豚肉と厚揚げのみそ炒め」

てづくり
手作りみそダレが
ポイントです！



10月2日(木)実施

ざいりょう 材料	ふたにく 豚肉・酒・にんにく・サラダ油・食塩・こしょう にんじん たま 人参・玉ねぎ・キャベツ・厚揚げ あか 赤みそ7g・しょうゆ2.5g・さとう3.7g さけ 酒1.2g・一味唐辛子 少量・ごま油1.3g
みそダレ ひとり分	

つく かた
<作り方>

- 1 サラダ油でにんにく・豚肉を炒め、酒をふりかけ、塩、こしょうをする。
- 2 肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。
湯通しした厚揚げを加えて炒め、塩こしょうをする。
- 3 混ぜておいたみそダレを加え、ごま油を入れて仕上げる。

10月から伊賀米コシヒカリの新米で炊飯します

ニュース等でも報道されていますが、給食でも10月から米価格が大幅に値上がりしました。給食費への影響は大きいですが、予算の調整を行い、10月上旬より伊賀米コシヒカリの新米を炊飯します。

伊賀米は、2024年産米の食味ランキングで伊賀ブランド認定品の「伊賀米コシヒカリ」が最高評価の「特A」を受賞しました。特A評価は3年連続で、通算10度目です。甘み、粘りがある伊賀のおいしいお米を大切に味わってください。

10月9日(木)は松尾芭蕉翁の月見献立を実施します

芭蕉さんが、中秋の名月の日に月見の宴を開き、弟子へのおもてなしのために自ら記したとされる「月見の献立」があります。



給食はその一部をアレンジしています。

こんだて
献立

むぎ はん 麦ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	わかさぎの揚げからめ しょうが入りのっぺい汁	じる たくあん漬 づけ はんきり 半切みかん
--------------	--------------	---------------------------	------------------------------------