

2025 11月 いがっこ給食センター夢だより

11月24日は「和食の日」です。

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されたことを機に制定されました。

学校給食では日本の伝統的な食文化である「和食」を
大切に考え、献立に多く取り入れています。



地元食材

＜伊賀産＞

伊賀米コシヒカリ・牛肉
豚肉（スイル）・鶏卵・さつまいも
チンゲン菜・小松菜・キャベツ
生しいたけ・菜の花油

＜三重県産＞

牛乳・鶏肉・豚肉・小麦粉（あやひかり）
豆腐・厚揚げ・油揚げ
ねぎ・大根・もやし・みかん
ひじき・わかめ

*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。



① 11月7日（金）
「伊賀牛肉の
ボロネーゼスパゲティ」

伊賀産のなたね油で、にんにく、セロリー、牛ミンチ
を炒め、赤ワインを加えます。トマト缶やケチャップ等
で味付けし、ボロネーゼソースを作ります。

② 11月12日（水）
「伊賀豚肉とねぎのチャーハン」

サラダ油でにんにく、豚肉を炒めます。ねぎなど
の野菜を加え、しょうゆ、みりん、塩こしょう、
ごま油で味付けした具をご飯に混ぜ込みます。

③ 11月28日（金）
「親子煮」

サラダ油で鶏肉、人参・玉ねぎを炒め、かつおだ
しを加えます。系こんにゃく、さとう、しょうゆ、
みりん、味付けし、鶏卵、葉ねぎを加えます。

レシピ紹介

「コーンクリームシチュー」

ホワイトルウがポイント！



＜ホワイトルウの作り方＞
バター、サラダ油、小麦粉を
火にかけて煮る。牛乳を少し
ずつ加えてルウを作ります。

＜材料＞

サラダ油 セロリー たまねぎ にんじん じゃがいも コーン
クリームコーン 生クリーム ベイリーフ かつおぶし 塩 こしょう
（1人分ホワイトルウの分量）
小麦粉6.5g バター3.2g サラダ油2g 牛乳 50cc

＜作り方＞

- 1 かつおだしにベイリーフとセロリーの葉を加えて、スープを作る。
- 2 サラダ油でセロリー、たまねぎ、にんじんを炒める。スープ、コーン、クリー
ムコーン、じゃがいもを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 3 ホワイトルウを加え、塩、こしょうで味付けし、生クリームを加えて仕上げる。

食品ロスを減らそう



日本では、本来食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が令和
4年度の統計では年間約472万トン発生しています。国民一人当たりに換算する
と、1日88円相当、年間38kgを廃棄していることになるといわれています。
（消費者庁発表）

食品ロスを減らすために、家庭では必要な分だけ買う。料理を作りすぎない。

学校では給食の食べ残しを減らす。などが考えられます。

食品ロスを減らすことは資源を大切に、環境を守る事につながります。

令和7年9月残食率（10校平均） 5.6%

いがっこ給食センター夢では、残食率の集計を毎月行っています。白ご飯、
麦ご飯、和風の魚料理や野菜料理は残食率が高い傾向です。

食事の準備や配膳を工夫して、食事の時間を確保する。食缶のご飯やおかずを
残さず配りきることができていますか？ 食べ残しや食品ロスを減らすために
自分たちでできることを取り組んでみましょう。