

いがっこ給食センター夢だより

2025



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

いがさん

伊賀産

伊賀米コシヒカリ・牛肉
豚肉（スマイル）・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

*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。

みえけんさん

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



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などで味付けし、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。糸こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりんで味付けし、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！



ざいりょう

サラダ油 セロリー たまねぎ にんじん ジャガイモ 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

つくりかた

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。

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し、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。