

給食だより～元気～ 12月

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

12月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆
 米・小麦粉・そうめん・牛乳・牛肉・豚肉・鶏卵・豆腐・油揚げ・
 ひじき・わかめ・にんにく・ねぎ・小松菜・チンゲン菜・はくさい・キャベツ・なばな・
 ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー・だいこん・もやし・芭蕉ねぎ・たけのこ水煮・
 生しいたけ・そうめん・みかん・レモン・ゆず

※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。

いつでもお問い合わせください。いがっ給食センター元気【41-0888】



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

わかめスープ 12/16（火）の献立より

材料	1人分	4人分
かつおだし	120 g	480 g
しょうが	1 g	4 g
にんじん	10 g	1/4本程度
たまねぎ	20 g	1/2個程度
豆腐	30 g	1/4丁
うすくちしょうゆ	3.4 g	おおさじ1弱
しお	0.3 g	小さじ1/5
こしょう	しょうしょう少々	しょうしょう少々
乾燥わかめ	1 g	4 g
ごま	0.5 g	小さじ1
ごま油	0.5 g	小さじ1/2

作り方

- ① かつおだしをとる。
- ② しょうがはせん切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。豆腐は一口大に切る。
- ③ だし汁にしょうが、にんじん、たまねぎを入れ火を通す。
- ④ 火が通ったら豆腐を加える。
- ⑤ しょうゆ、しお、こしょうで味を整え、最後に水で戻したわかめ、ごま、ごま油を加える。

今月の「いがスマイル給食」

12/12(金) 米・牛肉・豚肉・キャベツ・ねぎ

12/16(火) 米・牛肉・生しいたけ・ほうれんそう

12/19(金) 米・なばな・はくさい・ねぎ・だいこん・そうめん



～12月11日（木）の給食について～

- ・「小松菜と白菜の和えもの」に使う小松菜は、伊賀市内の福祉施設「えん伊賀農場」のみなさんが栽培したものを使用する予定です。
- ・「白ごはん」は、伊賀市で作られた有機米を使用する予定です。有機米とは、化学肥料や農薬を使わずに育てられたお米です。



給食試食会が行われました◎

11月7日（金）主催：府中小学校



麦ごはん
牛乳
ししゃもフライ
ソース
小松菜のごま和え
こうや豆腐のみそ汁



- ・栄養面はもちろん、衛生管理が徹底されていることが知れてとても良かったです。
- ・塩分が少なめと聞いていたが、しっかり素材の味がして、味が薄いとは思いませんでした。
- ・家族で「食」について話してみようと思いました。

（参加者アンケートより）

給食センターに見学に来てくれました◎

11月10日（月）

西柘植小学校

3年生のみなさん



11月18日（火）

三訪小学校

1年生のみなさん



11月14日（金）

久米小学校

1・2年生のみなさん

