

きゅうしょく

給食だより～元気～

げんき



12月

いよいよ冬本番を迎える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ますが、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。

がつ こんだて

12月の献立より

こんげつ じばさんぶつ いがみえさん

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

こめこむぎこ さとうめん・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・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。いがっこ給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、12月詳細をご覧ください。）



～朝ごはんにオススメの給食レシピ～

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	おお大さじ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

- かつおだしをとる。
- しょうがはせん切り、にんじんはいちらぎ切り、たまねぎはうす切りにする。豆腐はひとくち大に切る。
- だし汁にしょうが、にんじん、たまねぎを入れ火を通す。
- 火が通ったら豆腐を加える。
- 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。

①



こんげつ

きゅうしょく 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。



きゅうしょくしょくかい おこな

微笑給食試食会が行われました

11月7日(金)主催:府中小学校



むぎ
麦ごはん

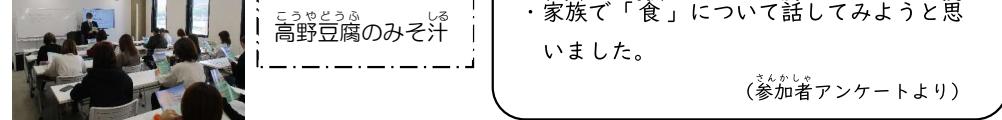
ぎゅうにゅう
牛乳

ししゃもフライ

ソース

こまつな
小松菜のごま和え

こうやどうら
高野豆腐のみぞ汁



・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よかったです。

・塩分が少なめと聞いていたが、しっかり素材の味がして、味が薄いとは感じなかつた。

・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)

きゅうしょく けんがく き 給食センターに見学に来てくれました

11月10日(月)

にしつばしょうがっこう

西柘植小学校

ねんせい

3年生のみなさん



11月14日(金)

くめしょうがっこう

久米小学校

ねんせい

1・2年生のみなさん



11月18日(火)

みわしょうがっこう

三訪小学校

ねんせい

1年生のみなさん

