

# いがっこ給食センター夢だより

2025年  
12月

今年もあと1ヶ月になりました。これから寒くなり、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防は、手洗いやうがいでウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことです。また、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠をとり、体の免疫力を高めておくことも大切です。

## いがさん <伊賀産>

伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉  
そうめん・ねぎ・小松菜・ほうれんそう  
ブロッコリー・なばな・白菜・キャベツ  
大根・生しいたけ・レモン・ゆず  
菜の花油

## みえけんさん <三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳  
大豆・厚揚げ・豆腐・小麦粉  
たけのこ水煮・もやし・みかん  
ひじき・わかめ・のり  
あじつけのり

\*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



① 12月3日(水)

「伊賀豚とキャベツのみそ炒め」

伊賀豚肉とににく、人参、たまねぎを炒めます。火が通ったらキャベツ、ねぎを加えて、赤みそベースのタレで味付けします。できるだけ野菜の食感を残せるよう工夫しています。

② 12月16日(火)

「伊賀豚タコライス」

伊賀豚ミンチをににく、しょうが、セロリーで炒めます。人参、玉ねぎを加えて、ケチャップ等で味付けしてミートソースを作ります。白ご飯にミートソース、ボイルキャベツ、サイコロチーズを盛り付けます。

③ 12月22日(月)

「伊賀肉牛丼」  
としこ  
「年越しにゅう麵」

伊賀牛肉、玉ねぎを炒め、火が通ったら、しょうゆ、さとう、みりんで甘辛く味付けします。ご飯にかけて丂にします。年越しにゅう麵は、「伊賀の糸」という伊賀産のそうめんを使用します。

ねが  
願い

## レシピ紹介 「みそチキンカツ」

こづく  
手作りのみそソースが  
ポイントです！



ひとりぶん  
<1人分みそソースの分量>  
赤みそ 5g さとう 3.5g とんかつソース 3g 水 4g

つく  
かた  
<作り方>

- とりむね肉に、塩こしょうで下味をつける。小麦粉、でんぷん、サラダ油、水を混ぜてつくった衣とパン粉をつけて揚げる。
- みそソースの材料をよく混ぜてから火にかけ、ソースを作る。

10月7日実施

## ねんまつねんし 年末年始の行事食紹介

元気ですこやかに新年を  
むか  
迎えられますように

## とうじ <冬至>

冬至は1年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。給食の冬至献立のメニューは、白ご飯、牛乳、いわしのかば焼き、白菜のゆず風味和え、冬至カボチャのみそ汁です。



## としこ <年越しそば>

大晦日に「年越しそば」を食べて長寿を願う風習があります。給食では12月22日(月)にそうめんを使った年越しごはんができます。給食で使用するそうめんは伊賀で昔ながらの製法で作られる手延べそうめんで原料は伊賀産小麦粉「タマイズミ」を使用しています。



## りょうり <おせち料理>

おせち料理は、新年を迎えるにあたって、豊作や安全、家族の健康を願う料理です。下記のおせち料理以外にもたくさんのおせち料理がありそれぞれ願いがあります。給食では1月10日にお正月献立でぶりの照り焼き、きんとん、雑煮がでます。

