

いがっこ給食センター夢だより

2026



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まり全国へと広がっていきました。

しかし、戦争中は食糧不足で給食が中止になり、戦争後に世界各国から支援の食糧が

届けられ学校給食が再開されました。

学校給食週間は給食が再開されたことを記念

する行事です。この一週間は食べることの大切さや

給食にかかわる人々のことをあらためて考える期間

にしてください。



地元食材

いがさん 〈伊賀産〉

伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉（マル）

鶏卵・大豆（煮豆用）

さつまいも・ねぎ・なばな・ほうれんそう

チンゲン菜・キャベツ・大根・白菜

芭蕉ねぎ・ゆず・しいたけ

*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。

みえけんさん 〈三重県産〉

豚肉・鶏肉・牛乳・大豆（揚げ用）

小麦粉（あやひかり）・豆腐

厚揚げ・焼き豆腐・ひきわり大豆

にんじん・かぶ・もやし・ぽんかん

玄米だんご・のり



① 1月9日（金） 「伊賀肉キーマカレー」

② 1月15日（木） 「伊賀牛焼肉チャーハン」

③ 1月20日（火） 「伊賀豚丼」

「いがスマイル給食」の
人気メニューです。

1月は芭蕉ねぎやぽんかん
をはじめ、旬の地元産物
がたくさん給食に登場
します



人気レシピ紹介 「いかのレモンソースかけ」



レモンソースがポイント！

〈材料〉

いか切り身 食塩 こしょう 片栗粉 揚げ油
(1人分レモンソース分量)

こいくちしょうゆ 4.3g 酒 1.2g さとう 2.2g
みず 5.5g 国産レモン 4g

〈作り方〉

- 1 いかの切り身に、食塩、こしょうをふり、片栗粉をつけて油で揚げる。
- 2 レモンは皮をむいて、細い千切りにし、実は汁を絞っておく。
しょうゆ、酒、さとう、水を煮立て、レモンの皮を加える。
煮立ったら、レモン果汁を加え、レモンソースを作る
- 3 揚げたいかにレモンソースをかける。



おせち料理紹介 1月13日（火）実施

お正月に食べるおせち料理には、料理や食材によってさまざまな意味が込められています。

ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚です。関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと呼ばれています

きんとんは、黄金色をしていることから金運に恵まれますようにという願いが込められています。お雑煮は小さな丸餅入りです。



ノロウイルスによる食中毒に注意！

11月から2月の冬場に多くなるのがノロウイルスによる食中毒です。感染すると、腹痛や吐き気や嘔吐、下痢、発熱などの症状を起こし、感染力が非常に強いのが特徴です。

ノロウイルスの感染を予防するには

- ・外出後、トイレの後、食事の前の手洗いをする。
- ・ノロウイルスは加熱により死滅するため、食べ物はしっかり加熱する。
- ・ウイルスに汚染されやすい二枚貝は、よく火を通して食べる。

