

いがっこ給食センター夢だより

2026
2月

まだまだ寒さは続きますが、少しづつ春の訪れるを感じる季節です。
食事前の手洗いうがい、バランスのとれた食事、
そして十分な睡眠をとって体調を整えてください。

いがさん
<伊賀産>

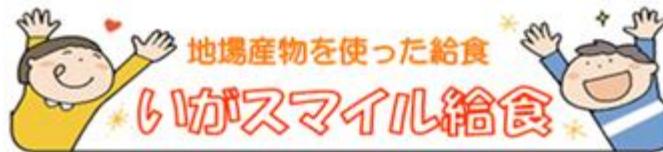
伊賀米コシヒカリ・黒米・牛肉
鶏卵・豚肉(スマイル)・菜の花油
さつまいも・ほうれんそう・ねぎ
チンゲン菜・なばな・キャベツ
白菜・生しいたけ

*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。

地元食材

みえけんさん
<三重県産>

牛乳・豚肉・鶏肉・小麦粉・米粉
大豆(揚げ用)・豆腐・厚揚げ・油揚げ
ひきわり大豆・たけのこ水煮・大根
もやし・わかめ・味付けのり
ひじきのり



① 2月10日(火)
'伊賀豚そぼろどんぶり'

豚ミンチ(もも肉)をしょうがと酒でパラパラに炒め、にんじん、たけのこを加えます。しょうゆとさとうで甘辛く味付けします。

② 2月20日(金)
'伊賀牛ビーフシチュー'

伊賀牛の角切肉をにんにく、しょうが、セロリーで炒めた後、赤ワイン、水で1時間以上煮込んで柔らかくします。たまねぎや、にんじん、じゃがいもと一緒に煮込み、仕上げに生クリームを加えます。

③ 2月26日(木)
'伊賀牛ごぼうご飯'

牛肉を油で炒め、ささがきごぼうを加えて炒めます。しょうゆとさとうで味をつけ具を作ります。炊きあがったご飯に具を混ぜ込みます。

「節分献立」紹介 2月3日(火)実施

<節分献立> 白ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 福豆

ほうれん草のからしあえ 大根のみそ汁

福豆
レシピ

<材料1人分> 乾燥大豆 13g 片栗粉 2g
揚げ油 適量 食塩 少量



<作り方>

- 乾燥大豆は洗って、水に浸けて冷蔵庫に一晩入れる。
- 大豆の水を切り、薄く片栗粉をまぶす。
- 170°Cの油で約11分、豆が薄くきつね色になるまで揚げ、食塩をふる。

「忍者献立」紹介

2月19日(木)実施



2月22日は「忍者の日」です。伊賀市では、忍者の歴史や精神を継承するとともに、その認知度を広めるべく忍者を活かしたまちづくりを進める目的で、「忍者の日」である2月22日に「忍者市」宣言を行いました。

給食では一足早く2月19日(木)に忍者献立を実施します。忍者が好むと言われている「黒い色の食べ物」や、栄養のある「ごま」、「きつねがくれの術」にちなんで「油揚げ」を料理に取り入れています。

<忍者献立> 忍者黒米ご飯 牛乳 鰯のたつた揚げ

なばなの黒ごまあえ きつねがくれのみそ汁

はしを正しく持ちましょう

●長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。

●上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。

●下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。

