

給食だより～元気～ 3月

寒さもゆるみはじめ、春のおとずれがそこかしこに感じられます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったことは継続し、できなかったところは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

3月の献立より

今月の地場産物（伊賀・三重産）※生育の都合で産地を変更する場合があります。

米・米粉・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・鶏卵・あおさ・わかめ・ひじき・キャベツ・ねぎ・白菜・小松菜・ほうれんそう・チンゲン菜・だいこん・もやし・たけのこ水煮・いちご・清見オレンジ

※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。

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、3月詳細をご覧ください。）

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】



今月の「いがスマイル給食」

※いがスマイル給食とは、伊賀市の食材をたくさん使う日のことです。

3/9(月) 米・牛肉・小麦粉

3/16(月) 米・牛肉・小松菜

3/23(月) 米・鶏卵



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

卵スープ

3/3(火)の献立より

野菜(ビタミンなど)や
卵(たんぱく質など)が入って、栄養満点!

材料	1人分	4人分
水	110g	440g
ローリエ	0.05g	1～2枚
かつおぶし	2g	8g
にんじん	13g	1/3本
玉ねぎ	35g	3/4個
塩	0.51g	小さじ1/2弱
こしょう	0.01g	少々
うすくちしょうゆ	2.1g	小さじ2弱
でんぷん	1.5g	小さじ1強
水	4g	大さじ1強
鶏卵	25g	2個
小ねぎ	5g	4本

作り方

- ① ローリエとかつおぶしでだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①のスープに、にんじん、玉ねぎを入れて火をとおす。
- ④ 火がとおったら塩・こしょう・うすくちしょうゆを加える。
- ⑤ 水溶きでんぷんを入れる。
- ⑥ 火を弱め、溶いた鶏卵をまわしかける。
- ⑦ ねぎを加え、味をととのえる。

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます

私たち栄養士や調理員が直接会えなかった学校もありましたが、リクエスト給食(アンケート)への協力や、温かいメッセージをたくさんいただきありがとうございました。

4月からは、伊賀市ゆめが丘にある「いがっこ給食センター夢」から愛情いっぱい給食が届きます。どうかこれからも「食べる」ことを大切に考えられる人でいてください。

みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3/23(月)(6年生は3/12(木))で終了します。児童、保護者、教職員のみなさまに支えていただき、毎日の給食を提供することができました。来年度も食品や調理過程の安全に細心の注意を払いながら、おいしい給食を提供していきます。

1年間、本当にありがとうございました。

なお、4月の給食は、伊賀市内の小学校・中学校ともに4/8(水)開始の予定です。