

いがっこ給食センター夢だより

2026



春の訪れとともに、1年を締めくくる時期を迎えました。1年間の給食で学んだことや自分の食生活を振り返ってみましょう。

地元食材

いがさん <伊賀産>

伊賀米コシヒカリ・もち米
牛肉・豚肉(スマイル)・鶏卵
ねぎ・小松菜・チンゲン菜・ほうれんそう
白菜・生しいたけ・菜の花油

みえけんさん <三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳
小麦粉(あやひかり)・大豆(揚げ用)
豆腐・焼き豆腐・たけのこ水煮
わかめ・のり・ひじきのり

野菜・果物は生育の都合で産地が変更する場合があります。ご了承ください。



今年度最後のいがスマイル給食です。この取り組みを通して今年も地域の食材をたくさんいただき、給食に提供することができました。感謝していただきます。

① 3月2日(月)
「伊賀牛肉のスタミナ丼」

牛肉をにんにくとしょうがで炒め、たまねぎ、キャベツ、にらとたっぷりの野菜を加えます。塩、さとう、しょうゆ、ごま油で味付けします。

② 3月11日(水)
「伊賀牛ビーフカレーライス」

柔らかくなるまでじっくり煮込んだ角切り牛肉入りのビーフカレーです。

③ 3月13日(金)
「伊賀豚肉豆腐」

豚肉を炒め、糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ、三重県産大豆で作った焼き豆腐、ねぎを加えます。さとう、しょうゆ、みりんで味付けします。

レシピ紹介「伊賀牛ビーフシチュー」 2月20日実施

牛角切肉は、赤ワイン入りのスープで柔らかくなるまで煮込みます



<材料 1人分>

牛角切肉 1人分、にんにく、しょうが、セロリー A 食塩、こしょう、赤ワイン、サラダ油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベイリーフ、B 赤ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、米粉ハヤシルウ、生クリーム

<作り方>

- ① サラダ油で牛角切肉、にんにく、しょうが、セロリーを炒め、Aを加えた水で柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ② にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、ベイリーフでとったスープとBの調味料を加え、具が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ①の肉を戻し、米粉ハヤシルウを加えて煮込む。生クリームを入れて仕上げる。

食べることを大切に!

「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の土台になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。

- ◇楽しい気持ちで食事をする。
- ◇食事をする時間を大切にす。
- ◇食べ物を大切に扱う。



これらのことを忘れずに、毎日の食事を楽しんでください。

ご卒業おめでとうございます!

三年生のみなさんにとって給食を食べるのも残り少なくなりました。友達と一緒に食べる給食時間はいかがでしたか? 中学校生活の楽しい思い出の一つになることを願っています。

卒業しても食べることを大切に、充実した日々を過ごしてください。ご活躍を祈っています。



いがっこ給食センター夢 職員一同