

給食だより～元気～ 11月

秋になり、私たちの主食であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、様々な作物が収穫時期を迎えています。また、11月23日は勤労感謝の日です。食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

11月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏卵・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・焼き豆腐・ひじき・のり・にんにく・ねぎ・小松菜・チンゲン菜・水菜・はくさい・キャベツ・ほうれんそう・ブロッコリー・だいこん・さつまいも・ひのな・もやし・大豆もやし・たけのこ水煮・生しいたけ・菜の花オイル・柿・みかん

※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。

いつでもお問い合わせください。いがか給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、11月詳細をご覧ください。）



今月の「いがスマイル給食」

11/10(月) 米・牛肉・豚肉

11/14(金) 米・牛肉・生しいたけ・こまつな・キャベツ

11/27(木) 米・にんにく・キャベツ・すなみ柿



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさまで」心を込めて言います



箸を正しく使います



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

ツナトースト 11/19(水)の献立より

材料	1人分	4人分
食パン	1枚	4枚
ツナ	10g	40g
レモン汁	0.25g	1g
マヨネーズ	10g	大さじ3
塩	0.02g	0.08g
こしょう	少々	少々

作り方

- ①ツナ、レモン汁、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③オーブンで焼く。(220℃5分目安) またはトースターで焼く。

給食試食会が行われました

10月2日(木) 主催: 柘植小学校



麦ごはん
牛乳
厚揚げのカレーあんかけ
ゆかり和え
けんちん汁

10月16日(木) 主催: 久米小学校



麦ごはん
牛乳
さんまの塩焼き
ほうれんそうの磯辺和え
五目豆

- ・子どもの食育や給食について知る機会となり、勉強になりました。
- ・物価高になった今も、質と量の確保ができていると聞けて安心しました。
- ・子どもたちの様子も見れて、楽しそうに食べていたのよかったです。(参加者アンケートより)

給食センターに見学に来てくれました

9月22日(月)

柘植小学校

3年生のみなさん



9月26日(金)

上野北小学校

1・2年生のみなさん



10月17日(金)

成和東小学校

1・2年生のみなさん



10月20日(月)

島ヶ原小学校

1・2年生のみなさん

