資料１

令和７年度　給食センター事業実績報告

１　給食実施期間及び日数

１学期	４月９日(水)～7 月 17 日(木)　　６９回	年間 （１９１回）
	始業式 4／7　　終業式 7／18	
２学期	９月２日(火)～12 月 22 日(月)　　７５回	
	始業式 8／28　　終業式 12／23	
３学期	１月９日(金)～3 月 23 日(月)　　４７回	
	始業式 1／8　　修了式 3／25	

２　給食費

給食センター	区分	日額（１食単価）	
		4/1～	10/1～
いがっこ給食センター元気 1 日約 2,520 食	小学校（15 校）	児童 295 円	児童 320 円
		教職員等 300 円	教職員等 330 円
いがっこ給食センター夢 1 日約 2,310 食	中学校（10 校）	325 円	355 円

＊ Ｒ５年４月から、子育て支援の政策として、伊賀市立小中学校の給食費（食材費）の児童・生徒分（保護者負担分）は、公費で負担しています。

３　献立の充実

（1）学校給食摂取基準（文科省）に基づいた献立の作成に努め、原材料から調理する「手作りによる給食」を推進しました。

（2）伊賀産、県内産物の積極的な選定や「いがスマイル給食」の実施で地産地消および食育の推進を図りました。

2025（令和 7）年度　給食物資地場産割合（金額ベースで算出）

給食センター	地場産(伊賀産・三重県産)	国内産	外国産
いがっこ給食センター元気	64.0%（うち伊賀産 26.6%）	26.6%	9.4%
いがっこ給食センター夢	64.1%（うち伊賀産 27.8%）	26.6%	9.3%
平均	64.05%（うち伊賀産 27.2%）	26.6%	9.35%

資料１

【いがスマイル給食】

地産地消と児童生徒が地元産の良さを知る食育を目的に伊賀産の牛肉や豚肉、野菜、果物等の食材を利用した給食。（伊賀市から食材費補助あり）（例）伊賀牛丼、伊賀牛ごぼうご飯、伊賀豚そぼろ丼、伊賀産アスパラとツナのスパゲティ・白鳳梨・伊賀産小松菜のごま和え、抹茶揚げパン等

【オーガニック給食】

令和６年７月に、伊賀市・名張市共同で、オーガニックビレッジ宣言されたことを受け、いがっこ給食センター元気の配食小学校で、有機 JAS 認証のＲ７年産伊賀米コシヒカリを１２月１１日と２月１２日の献立で提供しました。本年（Ｒ８年産）は、いがっこ夢からも提供予定です。（伊賀市から食材費補助あり）

(3) 郷土の特色を盛り込んだ献立や行事食等を取り入れました。

（例）豆腐でんがく、でっちようかん、端午の節句献立、七夕献立、月見献立、ハロウィン献立、芭蕉献立、冬至献立、ひなまつり献立、忍者の日献立、入学・卒業お祝い献立等

４　食品の安全確保と衛生管理

(1)「学校給食衛生管理基準」および「大量調理施設衛生管理マニュアル」等に基づいた衛生管理の徹底に努め、食中毒等の防止に努めました。

(2)　食物アレルギーを有する児童や生徒に対応するため、安全なアレルギー対応食の提供を実施しました。

給食センター	アレルギー対応人数
いがっこ給食センター元気	33 人
いがっこ給食センター夢	15 人

(3) 施設管理者や衛生管理者、調理従事者等が、衛生管理の意識向上を図るため、各種研修に参加しました。

◇各種研修会等◇

・学校給食の安全と充実に向けた講習会(施設管理者・衛生管理者)

・伊賀学校栄養士会研修会（７回）　・学校給食調理員研修会

・伊賀学校給食研究大会

資料１

５　学校給食に対する相互連携の充実と食育の推進

(1) 栄養教諭及び食育担当教諭との連携を図りながら、学校訪問による児童生徒指導を行い、食育の推進に努めました。

(2) 献立表や給食だよりを活用し、食生活に対する正しい知識の普及を図りました。（毎月（８月除く））別紙参照　＊献立表はＨＰに掲載

(3) 学校給食に対する理解を深めるため、給食センターの見学を受け入れました。（いがっこ給食センター元気　１４回、試食会５回）

(4) 中学生職場体験（いがっこ給食センター夢：緑ヶ丘中学校２年生、いがっこ給食センター元気：城東中学校２年生）

(5) 給食センターと学校との相互連携を図るため、担当者会議を開催しました。
・給食担当者会議
・アレルギー対応会議

(6) 食育を推進する中での「朝ご飯を食べよう」という取り組みを推進しました。

６　職場の安全衛生と健康管理

委託業者を含めた調理に携わる者の健康管理の徹底を図り、施設、設備の点検や巡視等により共同調理施設として環境管理や安全衛生の確保に努めました。

2025ねん11がつ きゅうしょくこんだてひょう　いがっこ給食センター元気

月	火	水	木	金

https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/
ホームページから献立表を確認できます

あか	血や肉、骨になる食品
き	熱や力のもとになる食品
みどり	からだの調子をととのえる食品

いろ　しょっき

みどり	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン
	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン
オレンジ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ
	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの

★給食リクエスト★

6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！リクエストメニューには「★」がついていて、リクエストのあった学校名（略称）が書いてあります。
また、3学期には、投票で1番人気の味の揚げパンが登場します。お楽しみに♪（リクエストの結果は11月中旬発行の給食だよりをみてください。）

11/20(木)は、人気の★からあげ★
久・南・東・成西・三・栃・壬・大A・大B
からのリクエスト！

リクエストの学校名は、紙面の都合で略称で記載します。
久米→久　上野北→北　府中→府
中瀬→中　上野南→南　成和東→東
成和西→成西　三訪→三　栃植→栃
西栃植→西栃　壬生野→壬
鳥ヶ原→鳥　阿山→阿
大山田A組→大A　大山田B組→大B
青山1組→青1　青山2組→青2

3　文化の日

今月は給食に多くの大豆製品を使っています。豆腐や納豆だけでなく、高野豆腐・豆乳・おから・きなこなどが登場します。注目してみましょう！



4

牛乳　大根サラダ
秋の五目ごはん　卵スープ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
583 kcal	21.1 g	19.5 g

あか	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　かつおぶし　けいらん
き	こめ　おおむぎ　あぶら ノンエッグマヨネーズ　でんぷん
みどり	なましいたけ　しめじ　にんじん　だいこん みずな　たまねぎ　はくさい　ねぎ

5

牛乳　ベーコンポテト　あじのハーブグリル
ミルクパン　白菜スープ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
578 kcal	29.8 g	20.7 g

あか	ぎゅうにゅう　あじ ベーコン　とりにく
き	ミルクパン　パンこ　あぶら なのはなあぶら　じゃがいも
みどり	パセリ　たまねぎ にんじん　はくさい

6

牛乳　もやしとツナの和えもの　昆布の佃煮
白ごはん　一口おでん

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
577 kcal	22.5 g	18.4 g

あか	ぎゅうにゅう　あつあげ うずらたまご　ツナ　こんぶ
き	こめ　さとう こんにゃく　ごまあぶら
みどり	だいこん　キャベツ にんじん　もやし

7

牛乳　小松菜のごま和え　ソース　ししゃものフライ(2ほん)
麦ごはん　高野豆腐のみそ汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
603 kcal	22.8 g	16.8 g

あか	ぎゅうにゅう　ししゃも こうやどうふ　みそ
き	こめ　おおむぎ　こむぎこ　でんぷん あぶら　パンこ　ごま　じゃがいも
みどり	こまつな　キャベツ にんじん　たまねぎ　ねぎ

10　☺いがスマイル給食☺

牛乳　ゆかり和え　手巻きのり　納豆みそ
白ごはん　肉じゃがのうま煮

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
635 kcal	24.3 g	17.3 g

あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ なっとう　のり　ぎゅうにく
き	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　こんにゃく
みどり	キャベツ　きゅうり　しそこ ほししいたけ　にんじん　たまねぎ

11

牛乳　ほうれんそうのおかか和え　シルバーのガーリック焼き
麦ごはん　おからの炒り煮

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
606 kcal	24.5 g	19.8 g

あか	ぎゅうにゅう　シルバー かつおぶし　とりにく　おから
き	こめ　おおむぎ　ノンエッグマヨネーズ あぶら　さとう　こんにゃく
みどり	にんにく　ほうれんそう　もやし ごぼう　にんじん　ほししいたけ　ねぎ

12

牛乳　ブロッコリーサラダ
黒糖パン　ポークビーンズ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
587 kcal	28.0 g	18.8 g

あか	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず
き	こくとうパン　あぶら じゃがいも　さとう
みどり	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ トマトみずに　ブロッコリー　キャベツ

13

牛乳　キャベツときゅうりの浅漬け　ちくわのお好み焼き(2こ)
白ごはん　さつまいものみそ汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
585 kcal	20.0 g	15.4 g

あか	ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　かつおぶし　みそ
き	こめ　ノンエッグマヨネーズ ごま　さつまいも
みどり	キャベツ　きゅうり　しょうが にんじん　たまねぎ　ねぎ

14　☺いがスマイル給食☺

牛乳　小松菜とキャベツの磯辺和え　しそとごまのふりかけ
麦ごはん　伊賀牛すきやき

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
625 kcal	26.1 g	19.8 g

あか	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく やきどうふ　のり
き	こめ　おおむぎ　あぶら こんにゃく　さとう　ごま
みどり	たまねぎ　にんじん　なましいたけ しろねぎ　こまつな　キャベツ　しそこ

17

牛乳　ポテトサラダ　ごはんに かけて たべよう！　ハヤシライス

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
667 kcal	21.0 g	23.8 g

あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　れんにゅう
き	こめ　あぶら　こむぎこ バター　じゃがいも　さとう
みどり	にんにく　セロリ　たまねぎ　マッシュルーム トマトみずに　きゅうり　にんじん

18

牛乳　白菜とひのなの浅漬け　鯖の七味焼き
麦ごはん　ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
627 kcal	26.9 g	21.9 g

あか	ぎゅうにゅう　さば とりにく　だいず　ひじき
き	こめ　おおむぎ　ごま あぶら　こんにゃく　さとう
みどり	はくさい　にんじん ひのな　ごぼう

19

牛乳　★みかん★　★青2★　★大B★　★ミニツナトースト★　やきそば

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
572 kcal	22.3 g	21.9 g

あか	ぎゅうにゅう　ツナ ぶたにく　あおのり
き	しょくパン　ノンエッグマヨネーズ あぶら　スパゲティ
みどり	キャベツ　もやし　しょうが にんじん　たまねぎ　みかん

20

牛乳　ナムル　★鶏肉のから揚げ(2こ)★
白ごはん　もずくスープ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
618 kcal	24.3 g	23.3 g

あか	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　もずく
き	こめ　でんぷん あぶら　ごまあぶら
みどり	しょうが　にんにく　ほうれんそう にんじん　もやし　だいずもやし　ねぎ

21　和食の日こんだて

牛乳　チンゲン菜の磯辺和え　鰆の西京焼き
麦ごはん　ゆばのすまし汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
552 kcal	25.8 g	15.2 g

あか	ぎゅうにゅう　さわら みそ　のり　とうふ　ゆば
き	こめ　おおむぎ さとう
みどり	チンゲンサイ　はくさい　にんじん だいこん　えのきたけ　ねぎ

24　振替休日

11/23は勤労感謝の日



25

牛乳　（ミンチ キャベツ チーズ）　ごはん→キャベツ→ミンチ→チーズの じゅんに のせよう！　★三・栃★
★タコライス★　ポテトスープ

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
631 kcal	23.4 g	20.3 g

あか	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく チーズ　とりにく
き	こめ　おおむぎ　あぶら さとう　こめこ　じゃがいも
みどり	セロリ　にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマトみずに　キャベツ　パセリ

26

牛乳　フレンチサラダ
コッペパン　かぶの豆乳クリームシチュー

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
591 kcal	23.0 g	22.8 g

あか	ぎゅうにゅう　とりにく とうにゅう　なまクリーム
き	コッペパン　あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ　さとう
みどり	セロリ　たまねぎ　にんじん　かぶ コーン　パセリ　キャベツ　きゅうり

27　☺いがスマイル給食☺

牛乳　すなみ柿　★北・府・南・栃・阿★　きなこビーンズ
白ごはん　★豚キムチ★

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
652 kcal	26.5 g	18.2 g

あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　きなこ
き	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら
みどり	にんにく　にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし　にら　キムチ　かき

28

牛乳　手作りがんもどき　つぼ漬け
麦ごはん　白菜のみそ汁

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
626 kcal	21.0 g	18.3 g

あか	ぎゅうにゅう　やきどうふ ひじき　あぶらあげ　みそ
き	こめ　おおむぎ　こめこ あぶら　でんぷん
みどり	ほししいたけ　にんじん つぼづけ　はくさい　こまつな

※献立は、中学年（3・4年生）のエネルギー量を掲載しています。　※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食だより～元気～

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だきましょう。

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。いがっこ給食センター元気【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)ー米・牛肉・豚肉

11/14(金)ー米・牛肉・生しいたけ・こまつな・キャベツ

11/27(木)ー米・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」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう





～朝ごはんにオススメの給食レシピ～

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でよかったです。（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



2025年11月　献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
地場産物を使った給食 いがスマイル給食 （）は使用食材です ・7日（金）伊賀牛肉のボロネーゼスパゲティ（牛肉・菜の花油） ・12日（水）伊賀豚肉とねぎのチャーハン（豚肉） ・28（金）親子煮（鶏卵）	4 西京焼きは、魚や肉を西京みそを漬けて焼く京都の料理です。給食では白みそやみりんなどを合わせて漬け込みます。	5 玉ねぎをみじん切りにして、しょうゆや砂糖で煮込み、ドレッシングを作っています。	6 大人気のヤムニョムチキンです。韓国の合わせ調味料のことを「ヤムニョム」と言います。	7 伊賀牛のミンチを使ったボロネーゼスパゲティは、うまみとコクがたっぷりです！
	白菜漬け 鮭の西京焼き 白ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮	オニオンドレッシングサラダ カレーライス	もやしのナムル ヤムニョムチキン 麦ご飯 わかめのスープ	いがスマイル給食 伊賀牛肉のボロネーゼスパゲティ 減量黒糖パン ブロッコリーサラダ
エネルギー 708 kcal / たんぱく質 34.5g / 脂質 18.1g	エネルギー 725 kcal / たんぱく質 23.0g / 脂質 18.0g	エネルギー 788 kcal / たんぱく質 29.7g / 脂質 29.4g	エネルギー 714 kcal / たんぱく質 29.3g / 脂質 22.0g	
赤 牛乳 さけ みそ 鶏肉 厚揚げ	赤 牛乳 豚肉	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	赤 牛乳 牛肉	
黄 伊賀米 さとう 油 でんぷん	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう	黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう ごま油	黄 黒糖パン 菜の花油 さとう スパゲティ 油	
緑 白菜 きゅうり しょうが 大根 にんじん	緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	緑 にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし 干ししいたけ 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水煮 ブロッコリー キャベツ	
10 なめこは、独特のぬめりと香り・歯切れの良さが特徴で、天然ものは秋が旬のきのこです。	11 かつお節は、かつおをボイルし、1か月ほどかけて燻製し乾燥させて作ります。伝統的な作り方の場合、3か月～半年かかります。	12 伊賀産の豚肉とねぎを使ったチャーハンです。ヨーグルトの紙スプーンはつきません。	13 刻みきつねをうどんにのせて食べよう。甘辛くおいしいお出汁が染み出します。	14 下味をつけたさばに、ごまを振りかけて焼きます。ごまの香ばしさが、さばを引き立てます。
フライにソースをかけよう！ コールスロー 白身魚フライ マスタードソース 白ご飯 なめこの赤だし	ひじきサラダ おかかふりかけ 白ご飯 牛肉とじゃがいものうま煮	いがスマイル給食 ヨーグルト たまごスープ 伊賀豚肉とねぎのチャーハン	大根サラダ 鮭ふりかけ 減量麦ご飯 刻みきつねうどん	ほうれん草の磯辺和え 鯖のごま焼き 麦ご飯 のっぺい汁
エネルギー 767 kcal / たんぱく質 29.6g / 脂質 22.2g	エネルギー 706 kcal / たんぱく質 23.7g / 脂質 16.7g	エネルギー 719 kcal / たんぱく質 23.7g / 脂質 25.4g	エネルギー 720 kcal / たんぱく質 24.0g / 脂質 21.0g	エネルギー 771 kcal / たんぱく質 29.4g / 脂質 30.6g
赤 牛乳 メルルーサ 油揚げ みそ	赤 牛乳 牛肉 ひじき かつお節	赤 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 ヨーグルト	赤 牛乳 油揚げ 鮭フレーク	赤 牛乳 さば のり 油揚げ
黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう じゃがいも	黄 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん	黄 伊賀米 大麦 うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 大麦 ごま こんにゃく 里芋 でんぷん
緑 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜	緑 にんじん 生しいたけ ねぎ 大根 きゅうり コーン	緑 ほうれん草 キャベツ にんじん 大根
17 大学芋は油で揚げて、しょうゆや砂糖でつくるタレをからめ、ごまをふって出来上がりです。	18 みかんは1人1個です。食物繊維やビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。しっかり食べましょう。	19 れんこんは冬が旬の野菜です。蓮の地下茎が大きくなったもので、呼吸をするために穴があいています。	20 少し寒さも増してきて、おでんのおいしい季節になりました。煮卵は一人1個です。	21 しめじや生しいたけを使った和風ペンネには、きざみのりをかけて食べよう。大きなおわんを使ってね。
大学芋 つぼ漬け 白ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め	みかん もやしの中華和え マーボー丼	チンゲン菜のごま和え 鰆の照り焼き 白ご飯 れんこんのきんぴら	おでん 煮卵(1個) 小魚の佃煮 麦ご飯 わかめときゅうりの酢の物	きざみのり きのこの和風ペンネ きなこ揚げパン コーンサラダ
エネルギー 795 kcal / たんぱく質 23.5g / 脂質 21.4g	エネルギー 739 kcal / たんぱく質 28.0g / 脂質 20.9g	エネルギー 705 kcal / たんぱく質 30.7g / 脂質 20.4g	エネルギー 695 kcal / たんぱく質 26.8g / 脂質 17.6g	エネルギー 728 kcal / たんぱく質 27.3g / 脂質 26.3g
赤 牛乳 鶏肉	赤 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	赤 牛乳 さわら 油揚げ	赤 牛乳 たまご水煮 厚揚げ ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	赤 牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 のり
黄 伊賀米 油 ごま油 さつまいも さとう ごま	黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油	黄 伊賀米 さとう ごま 油 こんにゃく ごま油	黄 伊賀米 大麦 さとう こんにゃく 春雨	黄 コッペパン 油 さとう ペンネ 菜の花油
緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー つぼ漬け	緑 にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン みかん	緑 チンゲン菜 キャベツ れんこん にんじん	緑 大根 きゅうり	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ 生しいたけ キャベツ きゅうり コーン
日付 栄養士のつぶやき	25 えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。	26 鶏そぼろごはんは、鶏ももミンチとたけのこ・にんじんをじっくり炒めて、味を含めふっくら仕上げます。	27 豚肉と玉ねぎを一緒に食べると、ビタミンB1の吸収がよくなり、より疲労回復の効果が期待できます。	28 伊賀産の鶏卵を使っています。伊賀のおいしい水と空気で、のびのびと育っています。
その日のメニュー（盛り付け図）	小松菜の磯辺和え 小えびのチリソースかけ 白ご飯 豆腐スープ	春雨サラダ 鶏そぼろごはん けんちん汁	ポテトサラダ 豚肉のしょうが炒め 麦ご飯 わかめのみそ汁	いがスマイル給食 ツナサラダ たくあん漬け 麦ご飯 親子煮
エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g	エネルギー 701 kcal / たんぱく質 28.4g / 脂質 19.0g	エネルギー 722 kcal / たんぱく質 28.3g / 脂質 20.8g	エネルギー 769 kcal / たんぱく質 31.6g / 脂質 23.7g	エネルギー 714 kcal / たんぱく質 29.8g / 脂質 20.3g
赤 血や肉、骨になる食品	赤 牛乳 えび のり 豆腐	赤 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	赤 牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ	赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ
黄 熱や力のもとになる食品	黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 さとう 春雨 ごま油 こんにゃく	黄 伊賀米 大麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 大麦 油 さとう こんにゃく でんぷん
緑 体の調子を整える食品	緑 にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しょうが にんじん 生しいたけ ねぎ	緑 しょうが たけのこ にんじん きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	緑 しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

いがっこ給食センター夢だより 2025 11月

11月24日は「和食の日」です。

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを機に制定されました。

学校給食では日本の伝統的な食文化である「和食」を大切に考え、献立に多く取り入れています。



地元食材

＜伊賀産＞

伊賀米コシヒカリ・牛肉
豚肉（ｽﾏｲﾙ）・鶏卵・さつまいも
チンゲン菜・小松菜・キャベツ
生しいたけ・菜の花油

＜三重県産＞

牛乳・鶏肉・豚肉・小麦粉（あやひかり）
豆腐・厚揚げ・油揚げ
ねぎ・大根・もやし・みかん
ひじき・わかめ

＊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。





① 11月7日(金)
「伊賀牛肉のボロネーゼスパゲティ」

伊賀産のなたね油で、にんにく、セロリー、牛ミンチを炒め、赤ワインを加えます。トマト缶やケチャップ等で味付けし、ボロネーゼソースを作ります。

② 11月12日(水)
「伊賀豚肉とねぎのチャーハン」

サラダ油でにんにく、豚肉を炒めます。ねぎなどの野菜を加え、しょうゆ、みりん、塩こしょう、ごま油で味付けした具をご飯に混ぜ込みます。

③ 11月28日(金)
「親子煮」

サラダ油で鶏肉、人参・玉ねぎを炒め、かつおだしを加えます。糸こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりんで味付けし、鶏卵、葉ねぎを加えます。

レシピ紹介　「コーンクリームシチュー」

ホワイトルウがポイント！



＜ホワイトルウの作り方＞
バター、サラダ油、小麦粉を火にかけて煮る。牛乳を少しずつ加えてルウを作ります。

＜材料＞

サラダ油　セロリー　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　コーン
クリームコーン　生クリーム　ベイリーフ　かつおぶし　塩　こしょう

（１人分ホワイトルウの分量）
小麦粉6.5ｇ　バター3.2ｇ　サラダ油2ｇ　牛乳　50 cc

＜作り方＞

1　かつおだしにベイリーフとセロリの葉を加えて、スープを作る。
2　サラダ油でセロリー、たまねぎ、にんじんを炒める。スープ、コーン、クリームコーン、じゃがいもを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
3　ホワイトルウを加え、塩、こしょうで味付けし、生クリームを加えて仕上げる。

食品ロスを減らそう



日本では、本来食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が令和４年度の統計では年間約472万トン発生しています。国民一人当たりに換算すると、1日88円相当、年間３８ｋｇを廃棄していることになるといわれています。（消費者庁発表）

食品ロスを減らすために、家庭では必要な分だけ買う。料理を作りすぎない。
学校では給食の食べ残しを減らす。などが考えられます。
食品ロスを減らすことは資源を大切にし、環境を守る事につながります。

令和7年9月残食率（10校平均）　５．６％

いがっこ給食センター夢では、残食率の集計を毎月行っています。白ご飯、麦ご飯、和風の魚料理や野菜料理は残食率が高い傾向です。

食事の準備や配膳を工夫して、食事の時間を確保する。食缶のご飯やおかずを残さず配りきることができていますか？　食べ残しや食品ロスを減らすために自分たちでできることを取り組んでみましょう。