

日	曜日	こんだてめい ○しゅしよく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	目 ご はん 等	しょくひんめい					家庭で おこなうもの	
				ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ		しばう
08	月	○ごはん ☆ぶたにくのソテー □ツナとチーズのサラダ □やさいスープ	○	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん キヌサヤ こまつな バジル	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら	種実類
09	火	○ごはん ☆とりにくのしおこうじやき □あすこのいそかあえ □あつあげのみそしる	○	とりにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	パセリ あすこ にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう		いも類
10	水	セルフフィッシュサンド (○パン ☆しろみぎかなのフライ) □ポテトサラダ □おまめのとうにゅうスープ	○	しろみぎかなフライ ツナ どうにゅう とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり どうもろこし えだまめ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら マヨネーズ バター	緑黄色野菜
11	木	キムタクどん (○ごはん ☆キムタクどんのぐ) □ナムル □わかめスープ ♪あおりんごゼリー	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にら ねぎ	たくあん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きくらげ きゅうり だいこん ぶなしめじ	こめ さとう あおりんごゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	魚
12	金	○ごはん ☆どうふハンバーグのたまねぎソース □なっとうあえ □じゃががまみそしる	○	どうふハンバーグ なっとう かつおぶし かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ		果物
15	月	チキンカレーライス (○むぎごはん ☆チキンカレー) □はるいろサラダ ♪おいわいいちごゼリー	○	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく しょうが りんご キャベツ	こめ むぎ いちごゼリー	あぶら	海藻類
16	火	○ごはん ☆とりのからあげ □おおかあえ □おさかなだんごのみそしる	○	とりにく かつおぶし おさかなだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ エリンギ	こめ さとう こめこ かたくりこ	あぶら	種実類
17	水	しょうゆラーメン (○ラーメン □しょうゆスープ) ☆サーモンチーズフライ □ごしきあえ ♪ひんやりんご	○	やきぶた さけチーズフライ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし どうもろこし メンマ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ りんご	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	根菜類
18	木	○ごはん ☆さばのしょうがじょうゆに □きりぼしだいこんのごまサラダ □あつあげとキヌサヤのみそしる	○	さば かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キヌサヤ ねぎ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	海藻類
19	金	○ごはん ☆いわしのこうみフライ □りっちゃんのげんきサラダ □なめこじる	○	いわしこうみフライ ポークハム かつおぶし とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ なめこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	小魚
22	月	○ごはん ☆さわらのキャロットソースやき □かんとんサラダ □けんちんじる	○	さわら とりにく どうふ	ぎゅうにゅう かんとん	にんじん こまつな ねぎ パセリ	キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ こんにゃく	こめ さといも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	果物
23	火	○ごはん ☆とりにくのポンずだれかけ □あげいりおひたし □アスパラガスのみそしる	○	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう アスパラガス ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ エリンギ	こめ さとう かたくりこ		種実類
24	水	○コッペパン ♪りんご&マーガリン ☆あかうおのバジルあげ □おまめとポテトのチーズに □くたくさんコンソメスープ	○	あかうお チキンウィナー ミックスピーンズ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ バジル	たまねぎ どうもろこし キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも りんご&マーガリン	あぶら	淡色野菜
25	木	○ごはん ☆ホイコーロー □とうふとニラのスープ ♪フルーツポンチ	○	ぶたにく みそ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン こまつな にら	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし みかん もも パインアップル アロエ	こめ しらたま レモンゼリー かたくりこ	ごまあぶら	海藻類
26	金	マーボーどん (○むぎごはん ☆マーボーどうふ) □パラパラあげ □あまだいだんごのスープ	○	どうふ、みそ ぶたにく だいたい あまだいボール	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ねぎ にら	たけのこ にんにく しょうが えだまめ たまねぎ エリンギ きくらげ	こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	果物
30	火	ソースカツどん (○ごはん ☆ソースカツ □ポイルやさい) □わかたけじる ♪オレンジ	○	ぶたヒレカツ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ ほししいたけ オレンジ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	いも類

えいよう列車

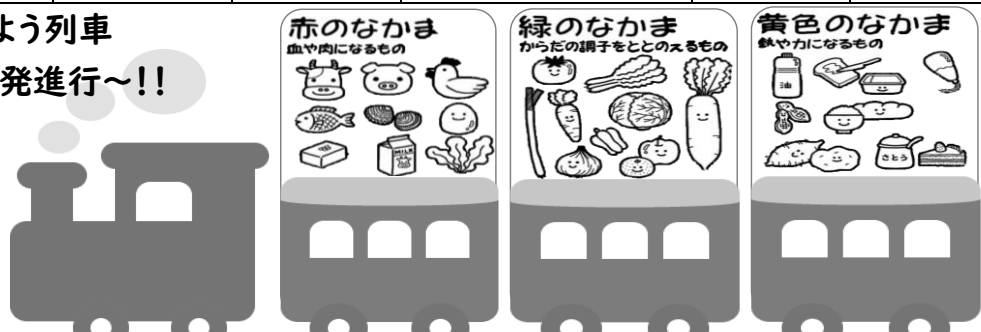
出発進行~!!

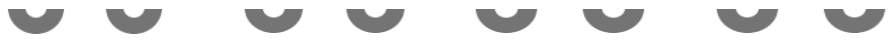
4月の平均の栄養価	
小学校 エネルギー	655 Kcal
タンパク質	27.9 g
中学校 エネルギー	800 Kcal
タンパク質	33.6 g

★食材については、変更する場合があります。



牛乳は毎日つきます







R6. 4. 8  
つわのちょうがっこうきゅうしょく  
津和野町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活がスタートします。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、様々なことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。

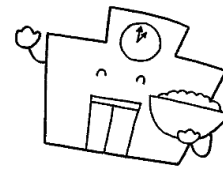


## 新学校給食センターでの給食がスタートします

昨年度、3月2日に竣工式を迎え、見学会、給食を作るためのシュミレーションを経て、4月8日からの給食は、新しい給食センターで作ったものお届けします。不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、栄養士・調理員・事務一同、協力して体制を整えますので、どうぞ今年度もよろしく願いいたします。

今回は、実際に学校に届く食器についてご紹介いたします。新センター稼働にあたって、食器を新しく用意しました。その中でも、津和野町独自のデザインと用いたものを用意し、お披露目をしています。

津和野町の花である「つわぶき」、そして、小学1年生から読めるようにとやわらかいひらがなで「つわの」と刻印しました。かわいらしいデザインと持ちやすい大きさにこだわりたいま、今までも少し小さめのお皿となっていました。そのため、小皿も用意して、おいしく食べられるよう工夫をしました。

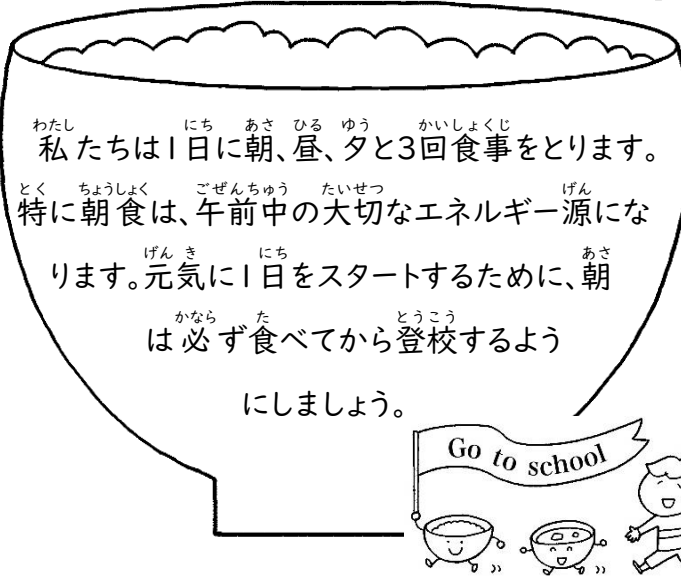


## 学校における食育とは・・・

食育は、生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。



## 元気な1日は朝食から



## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように、帽子をかぶろう。
- ・マスクをきちんとつけよう。
- ・爪は短く切っておこう。
- ・石けんを使って手を洗おう。
- ・清潔な白衣を着よう。
- ・ハンカチを持とう。



津和野学校給食センターの学校栄養士の清水智恵です。今年度は、新しい給食センターから、「おいしい給食、楽しい食育」を目標に、給食時間や食の学習などに取り組んでいきます。また日々の給食では、安心・安全な給食をお届けするために、調理員とともに協力して取り組みます。今年度も、よろしく願いいたします。

