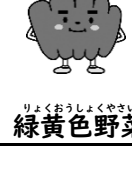
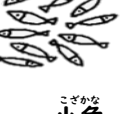


2025 年

8・9 がつこんだてひょう

津和野町学校給食センター

日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしょく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	自 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		からだのちょうしをととのえる		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	
27	水		○ピザトースト □ツナサラダ □コンソメスープ ♪ヨーグルト		ペーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり エリンギ	しゃくぱん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	 果物
28	木		○どうもろこしごはん ☆てづくりさつまあげ □のりゆかりあえ □さわにわん		とびうお どうふ ささみ もみのり ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ こまつな ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ どうもろこし	こめ かたくりこ さとう マロニー	バター あぶら	 淡色野菜
29	金	 人気メニュー リレー	○チキンカレーライス ☆アジのゴマパンこやき □りっちゃんのげんきサラダ	○	とりにく あじ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	 緑黄色野菜
01	月		○ごはん ☆ぶたにくのコチュジャンいため □かいそうサラダ □コーンとたまごのスープ	○	ぶたにく ツナ たまご どうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ つのまた	にんじん ニラ ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり どうもろこし エリンギ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	 いも類
02	火		○ごはん ☆サワラのこうみあげ □キャベツのごまあえ □とりつくねとなすのみそしる	○	サワラ ささみ とりつくね あぶらあげ	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 たまねぎ なす	こめ さとう こめこ	あぶら ごま	 乳製品
03	水		○ちゃんぽん ☆コロッケ □こまつなとチーズののりじゃこあえ		ぶたにく かまぼこ あさり いか もみのり ぶたにくコロッケ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん キヌサヤ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	ちゃんぽんめん	ごまあぶら あぶら	 豆・豆製品
04	木		○ごはん ☆ぶりのてりやき □なつやさいのカレーすのもの □けんちんみそしる	○	ブリてりやき いとかまぼこ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	 魚料理
05	金		○ごはん ☆すとり □あつあげのちゅうかスープ ♪つわのメロン	○	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ニラ	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ アールスメロン	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	 いも類
08	月		○ごはん ☆サバのしおやき □なつどうあえ □じゃがいものみそしる	○	しおサバ なつどう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	ごま	 海藻
09	火	 防災給食	○きゅうきゅうカレー ☆とりにくのこうそうあげ □ひじきのサラダ □ABCスープ		とりにく ツナ チキンウィナー	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん チンゲンサイ バジル	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	きゅうきゅうカレー かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら	 魚料理
10	水		○コッペパン ☆ウイナーケチャップソース □スパゲッティサラダ □さつまいものポタージュ		ポークウイナー チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	コッペパン スパゲティ さとう さつまいも こめこ	ノンエッグマヨネーズ バター	 緑黄色野菜
11	木		○ごはん ☆やきししゃも □キャベツのしおこんぶあえ □キムチにくじゃが	○	こもちシヤモ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな インゲン	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	 果物
12	金	 津和野の日	○ごはん ☆トンテキ □そうめんうりのすのもの □なめことオクラのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ そうめんうり	にんにく キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ	こめ さとう		 いも類
16	火		○きのこぎゅうどん □きゅうりのうめあえ □あごだんごのみそしる ♪つわのマスカット	○	ぎゅうにく ささみ かつおぶし あごだんご どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ まいたけ えのき しろねぎ きゅうり キャベツ ごぼう マスカット こんにやく ばいにく	こめ さとう	あぶら	 緑黄色野菜
17	水		○ピタパン ○やきそば ☆かぼちゃコロッケ □レモンドレッシングサラダ		ぶたにく ツナ かぼちゃひきにく コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり レモンかじゅう	ピタパン ちゅうかめん さとう	あぶら アーモンド オリーブオイル	 豆・豆製品
18	木		○ごはん ☆さけのゆうあんやき □こんさいのきんぴら □あつあげとやさいのみそしる	○	サケ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ねぎ	ごぼう れんこん ぶなしめじ だいこん ゆずかじゅう	こめ さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	 小魚
19	金		○ごはん ☆ポークチャップ □ビーフンサラダ □とりにくととうがんのスープ	○	ぶたにく だいず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ きゅうり とうがん	こめ さとう ビーフン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	 種実類
22	月		○ごはん ☆てづくりデミハンバーグ □コールスローサラダ □ウイナースープ	○	ぎゅうにく どうふ チキンウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ どうもろこし えのき	こめ パンこ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	 いも類
24	水		○ジャージャーめん ☆ごぼうのパオシュー □すじょうゆあえ		ぶたにく ごぼうパオシュー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ラーメン さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	 乳製品
25	木		○ごはん ☆まぐろのごまみそがらめ □たくあんあえ □はるさめとどうふのすましじる	○	マグロ かつおぶし どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	 淡色野菜
26	金		○ちゅうかどん ☆きびなごのからあげ ♪フルーツあんぱん	○	ぶたにく いか きびなごのからあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい みかんかん バインかん おうとうかん	こめ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら あぶら	 緑黄色野菜
29	月		○ごはん ☆いわしのみぞれに □なめたけあえ □ぶたにくとどうふのカレーに	○	いわしみぞれに ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ きゅうり なめたけ しょうが たまねぎ たけのこ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	 果物
30	火		○ごはん ☆おしどりのうめしそかけ □ねばねばやさいのおかかあえ □じゃががまみそしる	○	とりにく かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	あおじそ オクラ モロヘイヤ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ ばいにく	こめ さとう じゃがいも		 種実類

8・9月の平均の栄養価

小学校 エネルギー
たんぱく質

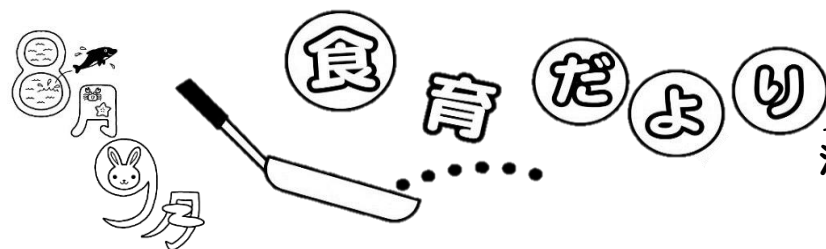
631 kcal
27.2 g

中学校 エネルギー
たんぱく質

777 kcal
33.2 g



牛乳は毎日つきます。 ★食材については、変更する場合があります。



R7.8

つわのちやうがっこうきゅうしょく
津和野町学校給食センター



なが なつやす お がつき きゅうしゅう ごう
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。8月には九州で豪雨に
よる災害がありました。平成25年には、津和野町でも豪雨による災害があ
りました。ここ数年大きな災害がなく、ホツとしているところですが、自然
災害はいつ起こるかわかりません。あたり前のように食べている食事でも食
べることができない日がくるかもしれません。

いつ何が起こるかわからない災害に備えて…

平成25年
豪雨災害の様子

ぼうさいきゅうしょく 「防災給食」を実施します！

つわのちやうがっこうきゅうしょく がつこのか きゅうきゅう ひ
津和野町学校給食センターでは9月9日の「救急の日」に
あ 合わせて、防災給食を提供します。

この日は、各学校に備蓄してある、「救給カレー」を食べます。



きゅうきゅう 救給カレー

あたた みず た
温めなくても、水がなくても、そのまま食べることができます。アレルギー特定原材料等28品目不使用です。

ぼうさいきゅうしょく どうして防災給食をするの？

さいがいはいっせい でんき すいどう ふつきゅう しゅうかんいじょう おお
災害発生から、電気・水道などのライフライン復旧まで、1週間以上かかることが多いです。
まいにち た て はい ぼうさいしょく た
毎日なにげなく食べていたものが手に入らず、防災食を食べることがあるかもしれません。そんなとき
のために、

ぼうさいしょく た たいけん た な 『防災食を食べてみる』・『体験してみる』・『そして食べ慣れておく』

さいがい なに はじ じょうきょう すこ
と災害にあったときに、何もかもが初めての状況よりもほんの少しだけでもストレスを少なくすることが
できます。この機会に家族で防災について話し合い、いざという時に備えられるといいですね。

さいがい そな 災害に備えましょう

ひごろ じょうおん ほぞん おお びちく
日頃から、常温で保存できるものなど多めに備蓄しておきましょう。

そな しょうりょう 備えておきたい食料リスト

ひごろ りょう しょうりょう びちく いちれい
日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、
パスタなど）
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどの
レトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこん
などの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

なつやす きゅうしょく 夏休みの給食センター

きゅうしょく なつやす きゅうしょく
給食のない夏休み、給食センターはいったいどんなことをしているのしょう
か？そう思っている人もいるかもしれませんね。夏休みでも給食センターはやる
ことがたくさん！一部を紹介しますね。



↑ 児童クラブのお昼ごはんを作りました！



↑ 安心安全な給食を作るために

みんなで勉強会をしました！



← 2学期からの給食のために調理場を

ピカピカにしました！