

日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしゅく ☆しゅさい □ふくさい □デザート	白ごはん等	しょくひんめい						家庭で おきなうもの
					ちやにくなる		からだのちやうしをどるえき		ちからやねつになる		
					たんぱくしつ	おきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しほう	
04	火	 読書週間献立	○ごはん ☆ぶたにくのしょうがいため □カラフルやさいのごまずあえ □はなちゃんのみそしる	○	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが もやし きくらげ コーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	 果物
05	水	 読書週間献立	○コッペパン ☆サーモンチーズフライ □ごぼうのゴマドレサラダ □むぎわとりマトスー		さけチーズフライ チキンさき とりにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん バセリ トマト	ごぼう キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ にんにく	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ごま /ノエグ マネーズ ごまあぶら	 魚料理
06	木	 いい歯の日 献立	○ごはん ☆とりにくのチリソースかけ □ほうれんそうとたまごのナムル □あつあげのちゅうかスープ	○	とりにく ツナ きんしたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい きくらげ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	 豆・豆製品
07	金	 いい歯の日 献立	○☆カミカミどん □ちくわのすのもの □もずくのみそしる	○	ぶたにく ぶたレバー ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ねぎ	ごぼう もやし キャベツ きゅうり えのき たまねぎ こんにやく	こめ さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	あぶら ごまあぶら ごま	 乳製品
10	月		○ごはん ☆カレイのからあげ □だいこんのゆずドレサラダ □ぶたにくときのこのみそしる	○	カレイ チキンさき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのき まいたけ ゆずかじゅう	こめ かたくりこ	あぶら	 海藻
11	火		○ごはん ☆きょうむらぎゅうのスタミナやきにく □こまつなのしおこんぶあえ □ちゅうかスープ	○	ちくわ とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく はくさいキムチ キャベツ ほししいたけ たまねぎ はくさい	こめ	あぶら ごま	 いも類
12	水	 おいしい 津和野の日 献立	○コッペパン りんご&マーマリン ☆ほうれんそうオムレツ □シャキシャキポテトサラダ □クリームシチュー		ほうれんそうオムレツ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら りんご&マーマリン	 淡色野菜
13	木	 おいしい 津和野の日 献立	○☆口くらどん □さつまいものみそしる	○	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう わさびつけ たまねぎ ほししいたけ だいこん	こめ こめこ パンこ さとう さつまいも	あぶら	 小魚
14	金		○ごはん ☆さばのニンニクしょうゆやき □さといもサラダ □だいこんのぼかばかスープ	○	サバ チキンさき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しょうが	こめ さといも かたくりこ	あぶら /ノエグ マネーズ	 淡色野菜
17	月		○ごはん ☆さんまのかばやき □かきなます □つくねとれんこんのみそしる	○	さんま とりつくね みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	かき だいこん きゅうり たまねぎ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 いも類
18	火		○ごはん ☆とりにくのアップルソース □むじきとチーズのサラダ □みそスープ	○	とりにく ツナ やさいミックスボール みそ	ぎゅうにゅう めひじき チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ	りんご レモンかじゅう キャベツ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	アーモンド オリーブオイル	 淡色野菜
19	水	 人気メニュー リレー	○にくごぼうてんうどん □きりばしだいこんのリマヨサラダ □スイートポテト		ぎゅうにく かまぼこ ツナ もみのり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう きりばしだいこん キャベツ	うどん さとう スイートポテト	あぶら /ノエグ マネーズ	 果物
20	木	 人気メニュー リレー	○☆ガバオライス □アーモンドサラダ □ペーコンとたまごのスー	○	ぶたにく とりにく ツナ ペーコン たまご	ぎゅうにゅう	パプリカ ブロッコリー にんじん こまつな パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン レモンかじゅう	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら オリーブオイル	 豆・豆製品
21	金	 和食の日献立	○ごはん ☆さわらのもみじやき □ちくぜんに □あつあげのごまみそしる		さわら とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ こんにやく	こめ こめこ じゃがいも	/ノエグ マネーズ あぶら ごま	 きのこ類
25	火		○さといもときこのカレーライス ☆さわらのオニオンソースやき □かいそうサラダ	○	とりにく ツナ さわら	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた	にんじん バセリ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	こめ さといも こめこ	あぶら /ノエグ マネーズ	 緑黄色野菜
26	水		○ごもくラーメン ☆やきぎょうざ(小・中2こ) □れんこんのごまマヨあえ		ぶたにく かまぼこ ギョーザ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが れんこん キャベツ	ラーメン かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま /ノエグ マネーズ	 魚料理
27	木		○ごはん ☆てづくりげんきハンバーグ □ブロッコリーのおかかあえ □はくさいのみそしる	○	ぶたにく ぎゅうにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう めひじき チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ えのき はくさい だいこん しろねぎ	こめ パンこ さとう		 雑穀類
28	金		○ごはん ☆サケのみそバターやき □さつまいものコロコロサラダ □やさいスープ	○	さけ チキンハム とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい だいこん	こめ さとう さつまいも	バター /ノエグ マネーズ	 果物



牛乳は毎日つきます。

11月の平均の栄養価

小学校 エネルギー

633 Kcal

中学校 エネルギー

777 Kcal

タンパク質

27.8 g

タンパク質

33.7 g

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

学校給食では、この期間に地域でとれた食材や地域で作られた食品をできるだけ取り入れます。

みなさんには、いつも以上に、ふるさとの食について関心をもち、生産者さんたちに感謝をしながら、

地域の食材や食品をおいしく味わってほしいと思います。



★食材については、変更する場合があります。

し 知っていますか？「美味しまね認証マーク」

みなさんは、お店でこのマークを見かけたことはありませんか？

このマークは「美味しまね認証マーク」といいます。

このマークが貼られている商品は、生産者が食べ物の安全や、

環境を守ることなどに気を配り、よりよい生産を行っています。

家族とお店にいった際には、ぜひ手に取ってみてくださいね。



島根県GAP認証

つわのスクールネットに
学校給食の献立表が掲載されています！

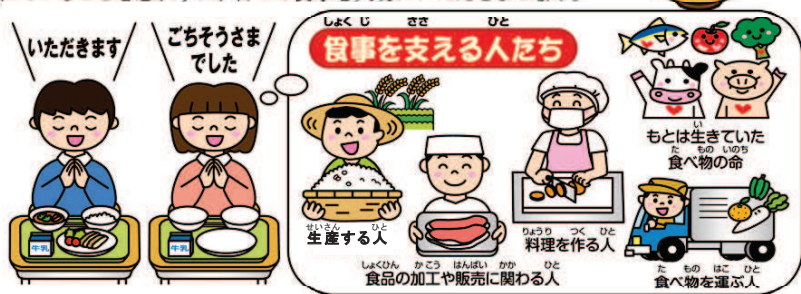
11月 食育だより

R7.11

つわのちょうがっこうきゅうしよく
津和野町学校 給食センター

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、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。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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ました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関わる「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

津和野町の生産者さんを紹介しします！

～田二穂地区 石井健達さん・知子さん～

津和野町・田二穂地区で野菜を育てておられる石井健達さん・知子さん。年間約15種類の野菜をつくっておられるそうです。畑にお邪魔したときには、大根やねぎ、小松菜が元気に育っていました。



お二人は「子どもたちに安心して食べてもらいたい」という思いから、なるべく農薬を使わず、手間ひまかけて野菜を育てています。

11月の給食では、石井さんの小松菜・大根・さつま芋が登場します。ぜひ味わって食べてくださいね！



虫がついたときは一つひとつ手作業で取り除きながら、丁寧に野菜を育てておられます。

読書の秋？食欲の秋？本に出てくる料理を食べてみよう！

10/27～11/7は読書週間です。みなさんは、本で読んだ料理を「食べてみたい！」と思ったことはありませんか？今年度は、本にちなんで『読書週間献立』を実施します。読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しんでくださいね。

11月4日

「54字の物語Ⅱ」

編著：氏田 雄介/絵：武田 侑大 出版社：PHP研究所

☐ 日替わりトマトスープ



11月5日

「はなちゃんのみそ汁」

原作：安武信吾・千恵・はな/文・絵：魚戸 おさむ 出版社：講談社

☐ はなちゃんのみそしる

