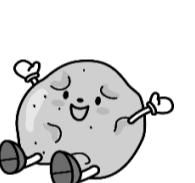
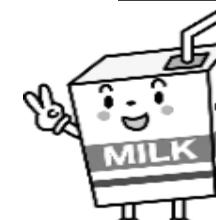
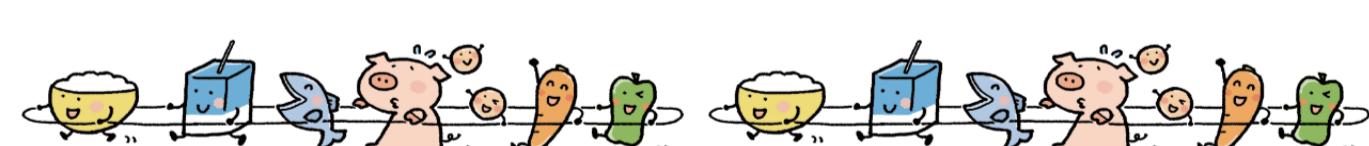


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしょく ☆しゅさい □ふくさい ドデザート	白 こはん 等	しょくひんめい						家庭で おぎなうもの
					ちやにくになる		からだのちょうしをとどける		ちからやねつになる		
					たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しほう	
08	木	お正月献立	○なめし ☆ぶりのてりやき □こうはくゆずなます □しらたまぞうに		ブリてりやき チキンささみ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	かぶは だいこんば にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう ゆずかじゅう	こめ さとう しらたまもち	ごまあぶら	 果物
09	金		○ごはん ☆タンドリーチキン □かいそうサラダ □ABCスープ	○	とりにく ツナ チキンウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ つのまた	にんじん こまつな チングンサイ	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	こめ さとう マカロニ	ごま ごまあぶら	 豆·豆製品
13	火	人気メニュー リレー	○ごはん ☆たらのあおさてん □なっとうサラダ □ふくやさいのゆずしおなべ	○	たら なっとう チキンハム みそ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう みずな	キャベツ ほしいたけ はくさい えのきたけ だいこん ゆずかじゅう	こめ こめこ マロニー	あぶら ソース「ヨネーズ」	 種実類
14	水		○コッペパン ☆さといもグラタン □しおこんぶサラダ □ミネストローネ		とりにく ツナ チキンウインナー だいす	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	ブロッコリー にんじん バセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	コッペパン さといも こめこ さとう	バター あぶら	 魚料理
15	木		○ごはん ☆あかうおのからあげ □ミルクおから □じゃがかまみそしる	○	あかうお おから ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	 淡色野菜
16	金		○ビビンバ ○ごはん ☆ぎゅうにくとたけのこのコチュジャンいため □たまごとやさいのナムル □はるさめスープ	○	ぎゅうにく みそ きんしたまご いとかもぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく ほしいたけ たけのこ キャベツ もやし はくさい えのきたけ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	 豆·豆製品
19	月		○エビてんむす (○ごはん おにぎりのり ☆エビてん) □やきにくサラダ □あつあげのみそしる	○	えびフリッター ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	 小魚
20	火		○ごはん ☆シイラのフライ □ささみのゴママヨあえ □みぞれじる	○	シイラ チキンささみ とりづくね	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ ほくさい にんじん ねぎ	こめ こめこ パンこ	あぶら ごま ソース「ヨネーズ」	 淡色野菜
21	水		○どうにゅうタンタンメン (○ラーメン □どうにゅうタンタンメンのスープ) ☆やきぎょうざ(小・中 2c) □だいこんのあまずあえ		ぶたにく みそ どうにゅう ギョーザ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ こまつな	たまねぎ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが キャベツ だいこん	ラーメン さとう	あぶら ごま	 海藻
22	木		○チキンカレーライス (○ごはん □チキンカレー) ☆アジのパジルやき □ふくじんづけサラダ	○	とりにく あじ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バジルベースト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ふくじんづけ りんご	こめ じやがいも さとう	あぶら ごま	 乳製品
23	金		○ごはん ☆あつやきたまごのそぼろあん □ゆかりあえ □ぶたじる	○	あつやきたまご とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかしそ	しょうが もやし キャベツ はくさい ごぼう えのきたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さまいも	あぶら ごまあぶら	 果物
26	月		○ごはん ☆さけのしおこうじやき □はくさいのそくせきつけ □すいとのみそしる	○	サケ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん かばちゃ ねぎ	はくさい たくあん たまねぎ ほしいたけ だいこん	こめ すいとん	ごま	 いも類
27	火		○ごはん ☆くじらのたつあげ □カラフルやさいのごまぜあえ □ぶたにくとどうふのカレーに	○	くじらたつたあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チングンサイ	キャベツ もやし きくらげ コーン しょうが たまねぎ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	 海藻
28	水		○あげパン(きなこ) □フレンチサラダ □クリームスープ ♪れいとうとうとう		きなこ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ おうとう	コッペパン さとう じゃがいも こめこ しろなまめ しろいんげんまめ	あぶら	 きのこ類
29	木		○うずめめし (○ごはん □うずめめしのぐ ちらしのり わさび) ☆きょうむらぎゅうとこんさいのあまからいため ♪ほうらいどう	○	とうふ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん せり いんげん	ほししいたけ わさび ごぼう れんこん	こめ さとう わらびもちのもど こしあん	あぶら ごまあぶら	 淡色野菜
30	金		○ごはん ☆とりにくのしろねぎソースかけ □ゆずかあえ □だいこんのみそしる	○	とりにく いとかもぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しろねぎ にんにく しょうが もやし はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ ゆずかじゅう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	 緑黄色野菜



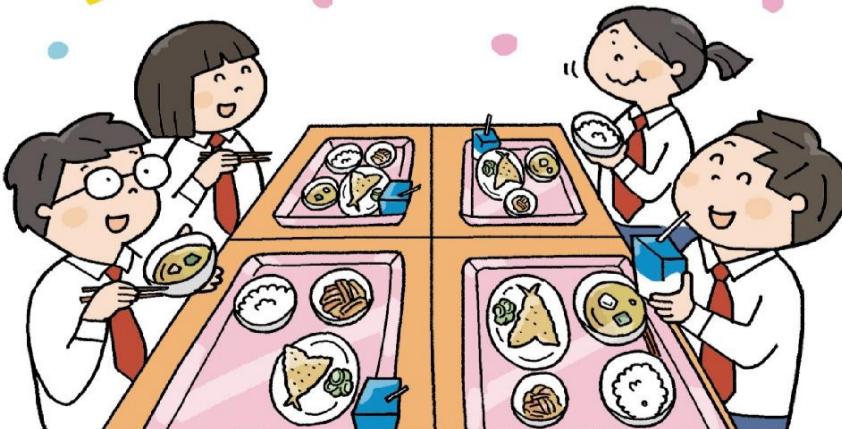
牛乳は毎日つきます。



1月の平均の栄養価

小学校 エネルギー 626 Kcal 中学校 エネルギー 768 Kcal
タンパク質 28.8 g タンパク質 34.8 g

給食は共食の時間



がつこうきゅうしょく きょうしょく じかん
給食は、多くの人が
一緒に会食をする時間
です。みんなで楽しく食
事をするためには、食器
やはしの持ち方、並べ方、
食事中の姿勢などの基本
的な食事のマナーを身に
つけて、食事の場にふさ
わしい会話をしましょ。
相手を思いやり、楽しい
雰囲気の中で食べられる
ように心がけましょ。

給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、
教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすること
ができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。



★食材については、変更する場合があります。

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！

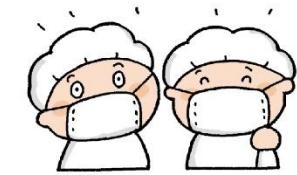
食育だより



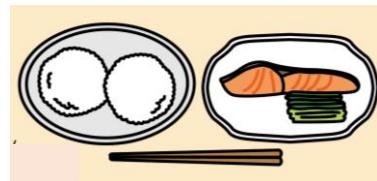
津和野町学校給食センター

R8.1

新しい年を迎える前に、みんなはどんな冬休みを過ごしましたか？さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



明治22年

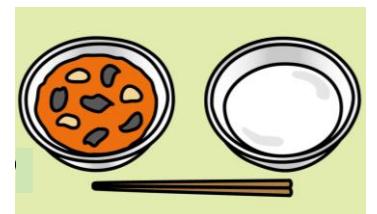


【おにぎり 焼き魚 つけもの】

山形県の小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。

26日 ごはん さけの塩焼き
白菜の即席漬け すいとんのみそしる

昭和22年



【ミルク トマトシチュー】

戦争による食料不足で中止していた学校給食ですが、戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、アメリカからの支援物資で、再開されました。

【コッペパン ミルク 鯨の竜田揚げ 千切りキャベツ】

戦後は捕鯨が推進されていたことや、低カロリーで高たんぱくなこともあり、鯨肉を使ったメニューが人気でした。

27日 ごはん クジラの竜田揚げ
カラフル野菜のゴマ酢和え
豚肉と豆腐のカレー煮

昭和25～30年



【ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ】

昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い学校給食は教育活動として位置づけられるようになりました。

28日 あげパン（きなこ）フレンチサラダ
クリームスープ 冷凍黄桃

食事の
重要性

心身の
健康

食品を
選択する能力

現代(令和)の給食



食文化

社会性

感謝の心

現代では、給食を通して様々なことを学び、心も体も元気になることを目指しています！

29日 青原小学校の5・6年生の思いがついた「蓬莱糖」が登場！



津和野百景圖
「徳丈の峠」

「蓬莱糖」って？

江戸時代に「徳城往還道」の茶屋で、売られていたお菓子のことです。徳城往還道は、津和野のお殿様が歩いていた旧山陰道です。そこで売られていたのが蓬莱糖です。



津和野の人に蓬莱糖を知ってほしい！

蓬莱糖のことを知っている人が少ないという課題があると考えた青原小の5・6年生。

おいしくて歴史のある蓬莱糖が有名ではないのは、もったいない！！

そこで、津和野町の学校給食で出してもらうことで、まずは町内の小学生に知つてもらおうという計画を立て、給食センターに提案してくれました！

ヘルスマイトさんと一緒に蓬莱糖作りをしました！⇒



←実際に作った蓬莱糖
給食ではカップで提供予定です！

このように、学校給食の内容が時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いがこめられています。