







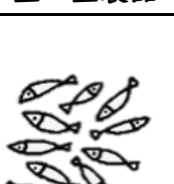












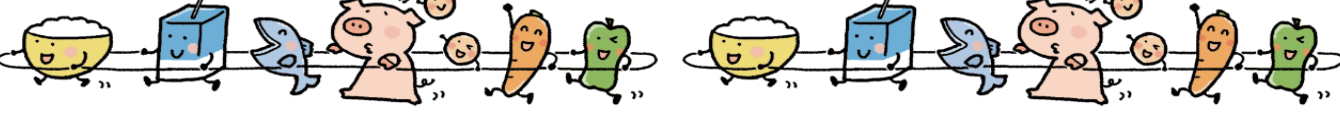


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしゅく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	自 ご はん 等	しょくひんめい						家庭で おきなうもの
					ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつになる		
					たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しばう	
08	木	 お正月献立	○なめし ☆ぶりのてりやき □こうはくゆずなます □しらたまごうに		ブリてりやき チキンささみ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	かぶは だいこんば にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう ゆずかじゅう	こめ さとう しらたまもち	ごまあぶら	 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 チキンウィンナー	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 チンゲンサイ	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 ☆タラのおおさてん □なっとうサラダ □ふゆやさいのゆずしおなべ	○	タラ 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 ノンエッグ マヨネーズ	 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 チキンウィンナー だいた	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	ブロッコリー にんじん パセリ 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 □じゃががまみそしる	○	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ヅァンいため □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 いとかまぼこ	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 こんにやく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら 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 とりつくね	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ はくさい ほししいたけ だいこん	こめ こめこ パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	 淡色野菜
21	水		○とうにゅうタンタンメン (○ラーメン □とうにゅうタンタンメンのスープ) ☆やきぎょうざ(小・中 2こ) □だいこんのあまずあえ		ぶたにく みそ とうにゅう ギョーザ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲサイ 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) ☆アジのバジルやき □ぶくじんづけサラダ	○	とりにく あじ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バジルペースト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ぶくじんづけ りんご	こめ じゃがいも 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 こんにやく	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	 果物
26	月	 明治時代 昭和初期 の給食	○ごはん ☆さけのしおこうじやき □はくさいのそくせきづけ □すいとんのみそしる	○	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 かぼちゃ ねぎ	はくさい たくあん たまねぎ ほししいたけ だいこん	こめ すいとん	ごま	 いも類
27	火	 昭和中期 の給食	○ごはん ☆くじらのたつたあげ □カラフルやさいのごまずあえ □ぶたにくとうふのカレーに	○	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 チンゲンサイ	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 ごま	 海藻
28	水	 昭和後期 の給食	○あげパン(きなこ) □フレンチサラダ □クリームスープ ♪れいとうおうとう		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 しろはなまめ しろいんげんまめ	あぶら	 きのこ類
29	木	 令和(現代)の 給食	○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 ♪ほうらいとう	○	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 わらびもちのもと こしあん	あぶら ごまあぶら	 淡色野菜
30	金		○ごはん ☆とりにくのしろネギソースかけ □ゆずかあえ □だいこんのみそしる	○	とりにく いとかまぼこ 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



学校給食は、多くの人と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う。相手思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

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！



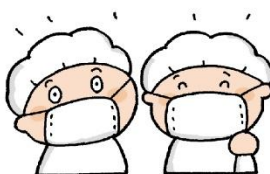
食育だより



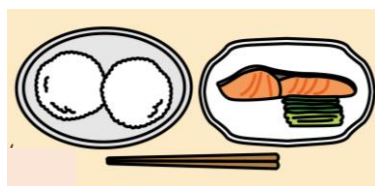
つわのちやうがっこうきゆうしよく
津和野町学校 給食センター

R8.1

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごして
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。



めいじ ねん
明治22年

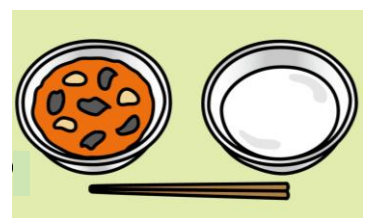


【おにぎり 焼き魚 つけもの】

やまがたけん しょうがっこう まず こ しょうし けいぎよう
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

しょうわ ねん
昭和22年



【ミルク トマトシチュー】

せんそう しょうりようがそく ちゅうし がっこうきゆうしよく
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か
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】

せんご ほげい すいしん てい こう
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

しょうわ ねん
昭和25～30年

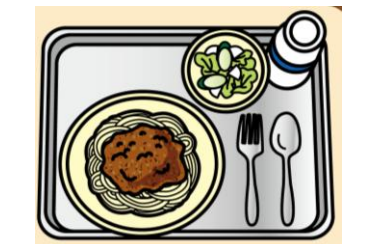


【ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ】

しょうわ ねん がっこうきゆうしよくほう せいりつ じっしたいせい
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 あげぱん（きなこ）フレンチサラダ
クリームスープ 冷凍黄桃

しょうわ ねん
昭和40～50年



しょうし
食事の
じゆうようせい
重要性

しんしん
心身の
けんこう
健康

しょうきん
食品を
せんたく のうりよく
選択する能力

げんだい れいわ きゆうしよく
現代(令和)の給食



しょうぶんか
食文化

しゃかいせい
社会性

かんしゃ こころ
感謝の心

げんだい きゆうしよく とお さまさま まな こころ からだ げんき
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！

あおはらしょうがっこう ねんせい おも ほうらいとう とうじよう
29日 青原小学校の5・6年生の思いが詰まった「蓬莱糖」が登場！



津和野野景図

「徳丈の峠」

ほうらいとう
「蓬莱糖」って？

え ど じだい とくじようおうかんどう ちゃや
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。

つわの ひと ほうらいとう し
津和野の人に蓬莱糖を知ってほしい！

ほうらいとう し ひと すく
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、まずは町内の小中学生に知ってもら
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！



ヘルスメイトさんと
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
った願いがこめられています。