

日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしよく ☆しゅさい □ふくさい かデザート	ごはん はん	しょくひんめい						実物で おきなもの
					ちやにくになる		からだのちやうしきをとのえる		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	しぼう	
02	月	 受験応援献立	○ごはん ☆カツオフライ □なっとうあえ♥ □とりにくとれんこんのみそしる かいよかんゼリー	○	はがつつおしょうゆづけ なっとう もみのり とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん れんこん えのきたけ しろねぎ	こめ こめこ パンこ いよかんゼリー	あぶら ごま	 小魚
03	火	 節分献立	○ごはん ☆いわしのうめに □ごもくまめ □とうにゅういりみそしる	○	いわしうめに とりにく だいず さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう はくさい だいこん ぶなしめじ ゆずかじゅう	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	 果物
04	水		○カレーうどん ☆メンチカツ □だいこんのゆずすあえ		ぶたにく あぶらあげ ミンチカツ チキンささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん	うどん かたくりこ さとう	あぶら	 菓・直製品
05	木		○ごはん ☆ぶたにくのにんにくしょうゆやき □チョレギサラダ♥ □ごもくスープ	○	ぶたにく とりにく もみのり あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 魚料理
06	金		○ごはん ☆アジのなんばんづけ □ほうれんそうのごまマヨあえ □はるさめキムチスープ♥	○	あじ チキンささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ノンエグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	 海藻
09	月		○ごはん ☆たらののはなぞのやき □あおなとベーコンのソテー □ウインナースープ♥	○	たら ベーコン チキンウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン キャベツ かぶ えのきたけ	こめ じゃがいも	ノンエグ マヨネーズ オリーブオイル	 海藻類
10	火		○ごはん ☆チキンチキンごぼう♥ □あぶらあげとやさいのおひたし □だいこんのみそしる	○	とりにく あぶらあげ とうふ 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 ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	 淡色野菜
12	木		○ごはん ☆サバのしおやき □ばりばりづけ □ながいものみそしる	○	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ながいも		 菓・直製品
13	金		○オムライス♥ (○チキンライス ☆うすやきたまご) □ブロッコリーのゴマサラダ □ほたてとぶゆやさいのスープ ♪チョコプリン		とりにく ツナ はたて うすやきたまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン はくさい かぶ	こめ さとう じゃがいも チョコプリン	バター ごま ノンエグ マヨネーズ ごまあぶら	 乳製品
16	月		○げんきなっとうどん♥ (○ごはん ☆げんきなっとう) □ちくわのすのもの □だんごじる	○	なっとう とりにく ぶたにく みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう しらたまもち	ごまあぶら	 いも類
17	火	 人気メニュー リレー	○ごはん ☆とりにくのチリソース □もやしのナムル □ちゅうかたまごスープ♥	○	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	 果物
18	水		○ちゃんぽん (○ちゃんぽんめん □ちゃんぽんのスープ) ☆アジのこうみフライ □だいこんサラダ		ぶたにく かまぼこ あさり いか アジのこうみフライ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ちゃんぽん さとう	あぶら ごまあぶら	 海藻
19	木		○ハヤシライス (○ごはん □ハヤシライス) ☆かぼちゃコロッケ♥ □マーマレードサラダ	○	ぎゅうにく だいず かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ	こめ じゃがいも マーマレード	あぶら アーモンド オリーブオイル	 淡色野菜
20	金		○ごはん ☆あかうおのさいきょうやき □ゆかりあえ □すきやきに	○	あかうお みそ ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しゅ んぎく	キャベツ もやし ごぼう はくさい しろねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	 きのこ類
24	火		○ごはん ☆カレイのからあげ □キャベツのうめこんぶあえ □とりつくねのみそしる	○	カレイ いとかまぼこ とりつくね あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ うめ	こめ かたくりこ	あぶら	 淡色野菜
25	水	 おいしい 津和野の日	○あげパン(ココア)♥ ☆ひじきとツナのサラダ♥ □コーンポタージュ♥ ♪オレンジ		ツナ とりにく	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン エリンギ たまねぎ オレンジ	コッペパン さとう じゃがいも こめこ ミルクココア	あぶら アーモンド オリーブオイル	 緑黄色野菜
26	木	 おいしい 津和野の日	○ごはん ☆さけのゆうあんやき □こんさいのきんぴら □あつあげのみそしる	○	サケ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん はくさい ゆずかじゅう	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	 きのこ類
27	金		○ごはん ☆ぎゅうにくとやさいのカレーいため □ポテトサラダ♥ □コンソメスープ	○	ぎゅうにく チキンハム チキンウインナー	ぎゅうにゅう	カラーピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ しろねぎ きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエグ マヨネーズ	 魚料理

卒業祝いリクエスト給食

マークと下線が引いてある献立は、
中学3年生のリクエスト給食です。

卒業すると、学校給食を食べることができなくなる

中学3年生のみなさんに、

「最後にもう一度食べたい給食」について

アンケートをとり、献立に取り入れました！

卒業まであと少し…。

給食の時間が楽しい思い出になりますように…♥

牛乳は毎日つきます。 2月の平均の栄養価

小学校 エネルギー 640 Kcal 中学校 エネルギー 785 Kcal
タンパク質 28.0 g タンパク質 33.7 g

規則正しい生活習慣で肥満予防

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

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 2月

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

R8.2

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギウシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



節分にまつわる食べ物

福豆
大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方（恵方）を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



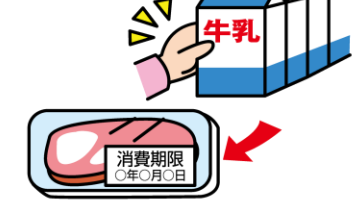
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



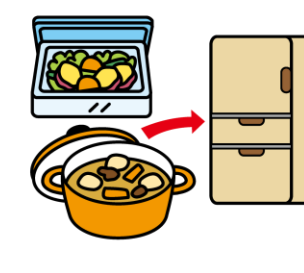
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



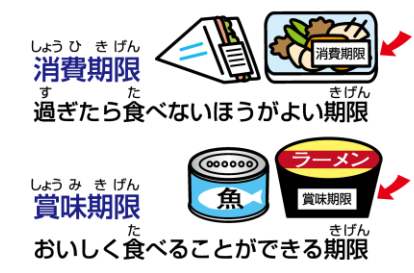
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



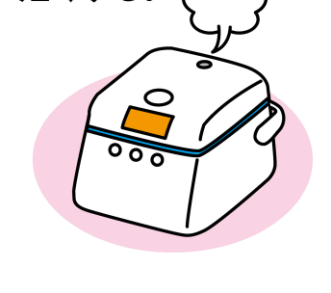
熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



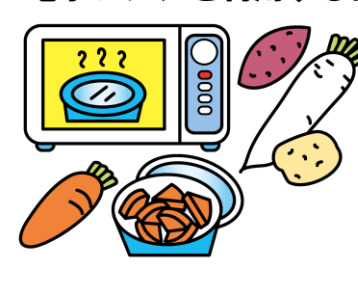
消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

