

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	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 たんぱくしつ	むきしつ ぎゅうにゅう	からだのちょうしをととのえる ビタミンA	ビタミンC・その他 こまつな にんじん キャベツ だいこん れんこん えのきだけ しろねぎ	ちからやねつになる たんすいかぶつ こめ ごめこ パンこ いよかんゼリー	しほう あぶら ごま	
02	月		○ごはん ☆カツオフライ □なつどうあえ♥ □どりにくとれんこんのみそしる ♪いよかんゼリー	○	はがつおしうやづけ なつどう もみのり どりにく 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 えのきだけ しろねぎ	こめ ごめこ パンこ いよかんゼリー	あぶら ごま	
03	火		○ごはん ☆いわしのうめに □ごもくまめ □どうにゅういりみそしる	○	いわしうめに どりにく だいす さつあげ 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 こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	
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	
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	
06	金		○ごはん ☆アジのなんばんづけ □ほうれんそうのごま Mayoあえ □はるさめキムチスープ♥		あじ キンささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう チングサイ	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ ほしいたけ	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	
09	月		○ごはん ☆たらのはなぞのやき □あおなどペーコンのソテー □ワインナースープ♥		たら ペーコン 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 プロッコリー パセリ	たまねぎ コーン キャベツ かぶ えのきだけ	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル	
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		どりにく 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	
12	木		○ごはん ☆サバのしおやき □ぱりぱりづけ □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 えのきだけ	こめ さとう ながいも		
13	金		○オムライス♥ (○チキンライス ☆うすやきたまご) □プロロッコリーのゴマサラダ □ほたてとふゆやさいのスープ ♪チョコプリン		どりにく ツナ ほたて うすやきたまご	ぎゅうにゅう	プロッコリー 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 ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	
16	月		○げんきなつとうどん♥ (○ごはん ☆げんきなつとう) □ちくわのすのもの □だんごじる		なつとう どりにく 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 えのきだけ	こめ さとう しらたまもち	ごまあぶら	
17	火		○ごはん ☆ど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♥		どりにく 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 えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
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	
19	木		○ハヤシライス (○ごはん □ハヤシライス) ☆かばちゃコロッケ♥ □マーマレードサラダ		ぎゅうにく だいす かばちゃコロッケ	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	
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 やきどうふ	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 こんにゃく さとう	あぶら	
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	
25	水		○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 どりにく	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん プロッコリー	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	
26	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	
27	金		○ごはん ☆ぎゅうにく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	カラービーマン 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 ノンエッグ マヨネーズ	



マークと下線が引いてある献立は、

中学3年生の人気メニューです。

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



★食材については、変更する場合があります。

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！





しょく

いく

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

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、ヒイラギイワシ（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（邪氣）”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

よくかんで
食べよう！

恵方巻き

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ことがあります。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。



R8.2

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つながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

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。



保存

冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。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。



調理

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、鍋底からだはみ出さないようにする。

