

日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅじょく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	しょくひんめい						家庭で おきなもの	
				ちやにくになる		からだのちよよしをどとのえる		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		
08	水		○セルフホットドッグ (○コッペパン) ☆ウインナーケチャップソース □キャベツのカレーいため □さけとほうれんそうのクリームスープ	ポークウインナー ツナ サケ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ビーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン 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		淡色野菜
09	木		○ごはん ☆アジのなんばんだれ □こんにやくサラダ □とりにくとキャベツのみそしる	アジ かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ えのき こんにやく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま		豆・豆製品
10	金		○むぎごはん ☆とりにくのてりやき □アスパラのツナマヨサラダ □とうふのすましじる	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり えのき だいこん	こめ さとう おおむぎ	ノエッグ マヨネーズ		乳製品
13	月		○ごはん ☆ぶたにくのしょうがいため □ごぼうのサラダ □あつあげのみそしる	ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ コーン きゅうり えのき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ノエッグ マヨネーズ ごまあぶら		果物
14	火		○ごはん ☆あかうおのしおからあげ □ちゅうかサラダ □はっばうさい	あかうお チキンハム ぶたにく イカ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ほししいたけ しろねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら		海藻
15	水		○コッペパン ☆てづくりデミハンバーグ □アーモンドサラダ □はるキャベツとベーコンのスープ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	マッシュルーム キャベツ コーン レモンかじゅう たまねぎ	コッペパン パンこ さとう かたくりこ	アーモンド オリーブオイル		豆・豆製品
16	木		○ごはん ☆サワラのうめマヨやき □なっとうあえ □さつまじる	さわら なっとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう ほししいたけ だいこん ばいにく	こめ こめこ さつまいも	ノエッグ マヨネーズ ごま		小魚
17	金		○キーマカレー (○むぎごはん □キーマカレー) ☆ポテのチーズやき □りっちゃんげんきサラダ ♪おいわいいちごゼリー	ぎゅうにく とりにく だいず ツナ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん トマト カラービーマン ビーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう おおむぎ いちごゼリー	あぶら ノエッグ マヨネーズ		淡色野菜
20	月		○ごはん ☆さばのみそに □きゅうりのそくせきづけ □さわにわん	サバみそに ぶたにく	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 たくあん ごぼう たけのこ	こめ マロニー	ごま あぶら		いも類
21	火		○ピビンバ (○ごはん) ☆ぎゅうにくとたけのこのコチュジャンいため □ほうれんそうのナムル □もずくスープ	ぎゅうにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら		魚料理
22	水		○ピタパン ○やきそば ☆エビカツ □ツナとコーンのサラダ	ぶたにく エビカツ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり コーン	ピタパン やきそばめん さとう	あぶら		緑黄色野菜
23	木		○ごはん ☆とりにくのからあげ □いそかあえ □だいこんとあぶらあげのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのき だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら		果物
24	金		○むぎごはん ☆サゴシのユーリンソースかけ □きりぼしだいこんのちゅうかいため □にくだんごのスープ	サゴシ とりにく とりだんご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ はくさい きくらげ	こめ さとう おおむぎ	ごまあぶら		海藻
27	月		○ごはん ☆やきシヤモ(小2び・中3び) □とさずあえ □にくじゃが	シヤモ かつおぶし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら		きのこ類
28	火		○ごはん ☆タレかつ □かいそうサラダ □なめこのみそしる	ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	こめ こめこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま		魚料理
30	木		○たけのごはん ☆さけのしおこうじやき □スナップエンドウのごまマヨあえ □かきたまじる	あぶらあげ サケ チキンささみ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ スナップエンドウ	たけのこ キャベツ たまねぎ えのき	こめ かたくりこ	ごま ノエッグ マヨネーズ		淡色野菜

きゅうしょく はじ  
**給食が始まります**

4月の平均の栄養価  
牛乳は毎日つきます。 小学校 エネルギー 632 Kcal タンパク質 28.8 g  
中学校 エネルギー 779 Kcal タンパク質 35.0 g

学校給食は、栄養バランスのとれた食事と成長期にあるみなさんのすこやかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

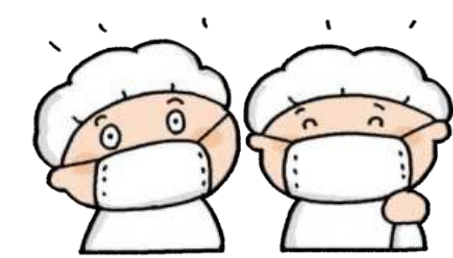


今年度も1年間  
よろしくお願ひいたします

★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！



# 4月 食育だより

R8.4

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

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度の始まりです。希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。津和野町学校給食センターでは、心身ともに健康な学校生活を支えるため、安全安心で魅力ある給食を提供し、給食を通して食の大切さを伝えていきます

## 津和野町の給食



地元でとれたお米や野菜を積極的に取り入れた給食を提供しています。うずめ飯や芋煮などの津和野の郷土料理も取り入れ、子どもたちがふるさとの味や文化に親しみ、郷土への愛着を育む機会としています。



**牛乳**  
毎日1本(200ml)つきます。血液や筋肉、骨を作るカルシウムや、タンパク質を効率よく取ることが出来ます。

**主食**  
ごはん…週に4回  
めん・パン…週に1回程度  
津和野町とれたおいしいお米を使っています！

**主菜・副菜**  
旬の食材や地場産物を使った献立にしています。加工品は出来るだけ少なくし、「手作り」を心がけています。



## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



## 食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあればいいものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>