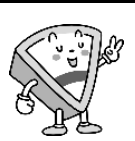
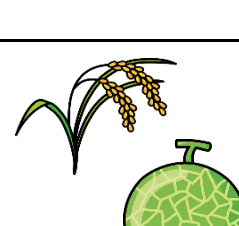
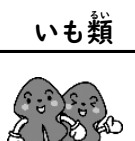
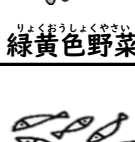
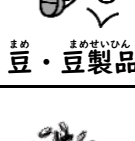
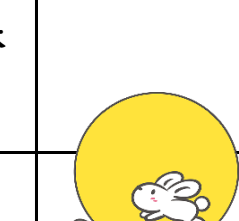
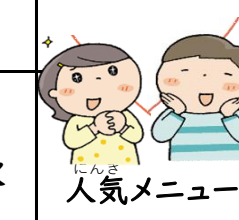


日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしょく ☆しゅさい □ふくさい ♪デザート	しょくひんめい						家庭で おきなうもの	
				ちやにくになる		からだのちょうしをとどのえる		ちからやねつになる			
				たんぱくしつ	おきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ	しばう		
27	木		○ごはん ☆てづくりとりつくね □れんこんサラダ □キムチじる	とりにく どうふ ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう めひじき	しそ にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり はくさいキムチ ごぼう こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	 果物	
28	金		○なつやさいのハヤシライス (○むぎごはん □ハヤシライスのルウ) ☆ホキのマヨコーンやき □ささみのさっぱりサラダ	ぎゅうにく ホキ ささみ	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ パセリ にんじん こまつな	たまねぎ なす ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こめこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	 淡色野菜	
31	月		○ごはん ☆ブルコギ □はるさめサラダ □やさいのちゅうかスープ	ぎゅうにく いとこまぼこ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ほししいたけ	こめ さとう マロニー	ごまあぶら あぶら ごま	 緑黄色野菜	
01	火	 ぼうさいきゅうしよく 防災給食	○きゅうきゅうカレー ☆とりにくのこうそうあげ □ひじきのサラダ □オニオンスープ	とりにく ツナ チキンウインナー	ぎゅうにゅう めひじき	パセリ にんじん ほうれんそう バジル	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	きゅうきゅうカレー かたくりこ さとう	あぶら	 いも類	
02	水		○ロールパン ○わふうきのコスパゲッティ ☆ビーフコロッケ □ゴマドレサラダ	ぶたにく ささみ ビーフコロッケ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ぶなしめじ キャベツ コーン	ロールパン スパゲッティ さとう	オリーブオイル バター あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	 豆・豆製品	
03	木		○ごはん ☆さけのゆうあんやき □なっとうあえ □とりつくねとなすのみそしる	サケ なっとう とりつくね あぶらあげ 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 たまねぎ なす ゆずかじゅう	こめ		 乳製品	
04	金	 つわもん津和野町	○むぎごはん ☆すぶた □いとこまぼこのちゅうかスープ ♪つわのメロン	 ぶたにく こうやどうふ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ メロン	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	 魚料理	
07	月		○ごはん ☆いわしのこめこあげ □こんにゃくサラダ □ぶたにくとどうふのカレーに	こいわしこめこあげ チキンハム ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	 いも類	
08	火		○ごはん ☆さわらのゆずみそやき □こんさいのきんぴら □とりにくとどうふのすましじる	さわら みそ ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ねぎ	ゆずかじゅう ごぼう れんこん たまねぎ とうがん	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	 海藻	
09	水		○ちゃんぽん (○ちゃんぽんめん □ちゃんぽんのスープ) ☆メンチカツ □ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとチーズのおかかあえ	ぶたにく かまぼこ あざり えび ミンチカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん キヌサヤ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	ちゃんぽんめん	あぶら	 小魚	
10	木		○きのこぎゅうどん (○ごはん ☆きのこぎゅうどんのぐ) □きゅうりのうめおかかあえ □あごだんごのみそしる ♪つわのマスカット	ぎゅうにく ささみ あごだんご どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ まいたけ えのき しろねぎ きゅうり キャベツ ごぼう マスカット いとこんにゃく うめ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	 緑黄色野菜	
11	金	 はちみつ給食	○むぎごはん ☆ハニーマスタードチキン □レモンドレッシングサラダ □コンソメスープ	とりにく ツナ チキンウインナー 裏面で生産者さんを 紹介しています!	とりにく ツナ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう たまねぎ	こめ おおむぎ はちみつ さとう じゃがいも	オリーブオイル	 果物
14	月		○ごはん ☆てづくりげんきハンバーグ □マーマレードサラダ □ホタテのスープ	ぎゅうにく ぶたにく どうふ、だいず ほたて	ぎゅうにゅう めひじき チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ パンこ マーマレード	アーモンド オリーブオイル	 いも類	
15	火		○ごはん ☆アジのごまフライ □ちくぜんに □だいこんとあぶらあげのみそしる	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ねぎ	ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのき だいこん こんにゃく	こめ こめこ パンこ さとう ビーフン	ごま あぶら	 緑黄色野菜	
16	水		○コッペパン りんごジャム ☆かぼちゃグラタン □しおこんぶサラダ □ミネストローネ	とりにく チキンハム チキンウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	かぼちゃ 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 こめこ さとう りんごジャム	バター あぶら	 小魚	
17	木		○ごはん ☆サゴシのユーリンソースかけ □きりぼしだいのソースいため □ビーフンスープ	サゴシ ぶたにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン 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 キャベツ たまねぎ えのき コーン	こめ こめこ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	 豆・豆製品	
18	金		○おやこどん (○むぎごはん ☆おやこどんのぐ) □いそかあえ □あつあげのみそしる	とりにく たまご ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし キャベツ だいこん	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	 種実類	
24	木		○わかめごはん ☆いわしのみぞれに □なめたけあえ □さわにわん ♪なし	いわしみぞれに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり なめたけ ごぼう たけのこ なし	こめ マロニー	あぶら	 いも類	
25	金	 お月見献立	○さんまのかばやきどん (○むぎごはん ☆さんまのかばやき きざみのり) □カラフルやさいのあますあえ □さといものみそしる ♪おつきみだんご	さんま どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし きくらげ コーン ほししいたけ	こめ おおむぎ こめこ さとう さといも おつきみだんご(みたら し)	あぶら ごま	 乳製品	
28	月		○ごはん ☆タレかつ □かいそうサラダ □なすのみそしる	ぶたにく ツナ 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 たまねぎ なす えのき	こめ こめこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	 淡色野菜	
29	火	 人気メニュー リレー	○ごはん ☆さばのコチュジャンやき □ささみのちゅうかあえ □コーンとたまごのスープ	サバ ささみ たまご どうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ エリンギ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	 果物	
30	水		○ごもくうどん (○うどん □ごもくうどんのしる) ☆あかうおのしおからあげ □のりマヨサラダ ♪あおりんごゼリー	とりにく かまぼこ あぶらあげ あかうお ツナ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	うどん こめこ あおりんごゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	 緑黄色野菜	



牛乳は毎日つきます。

★食材については、変更する場合があります。

8・9月の平均の栄養価

小学校 エネルギー
たんぱく質

639 kcal
28.0 g

中学校 エネルギー
たんぱく質

785 kcal
33.7 g



食育だより

R8.8
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



ちいき たから
地域の宝をいただきます！

すがわ しぜん そだ
須川の自然が育てた

おうごん
黄金のはちみつ

ようほうれき ねん よしおか みつる さい
養蜂歴 40年 吉岡 満さん(75歳)

すがわ やま かわ ゆたか しぜん なか
須川の山や川などの豊かな自然の中で
みつばちたちは一生けんめい花の蜜を集め、
おいしいはちみつを作っています。



よしおか ひと
吉岡さんってどんな人？

すがわ ちく ようほう はじ ねん
須川地区で、養蜂を始めて40年

はちが好きで養蜂をはじめました！

さいしょ はこ はじ ようほう
最初は5箱から始めた養蜂

いま はこ
→今では50箱に！

しゅみ とざん とざん ぜったい
趣味は登山 登山のときは絶対はちみつを
も 持っていくそうです！

はちみつのひみつ

① 1箱には約5万匹のはち！

ちから あ つく
力を合わせてはちみつを作っています。

② はちは3kmも飛ぶ！

はな はな と まわ みつ あつ
花から花へ飛び回って蜜を集めます。

③ 1匹のはちが一生で集めることができる

はちみつは耳かき1杯ほど！

いってきいってき きちよう
一滴一滴がとても貴重です。



おいしいはちみつのひみつは「川」

よしおか かわ ばしよ
吉岡さんは「きれいな川がある場所は、おいしいはちみつができる」と
おし 教えてくれました。

すがわ ゆた しぜん みず
須川の豊かな自然ときれいな水が、おいしいはちみつを育てています。

はちみつ作りは苦労の連続。命の危険も…

クマにはちみつを全部食べられたり、スズメバチに襲われたりすることもあります。また、重い巣箱を運ぶ作業は年齢とともに大変になってきました。でも、「おいしい！」という言葉に励みに、おいしいはちみつを届けるため頑張っています。



はちみつは体にいいけえ
もっと食べんさいね！

△1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを食べさせないでください。
(乳児ボツリヌス症予防のため)



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



命を守るために、災害を知って災害
に対処する力を身につけましょう。

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

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へようこそ！

給食センターでは、学校のセンター見学を受け入れています。

子どもたちは、大きな釜やしゃもじに驚きながら、見学窓から調理の様子を興味深く見学しました。

見学後は、栄養教諭や調理員さんから、給食ができるまでの流れや、おいしく安全な給食を届けるための工夫について話を聞きました。

これからも、給食を通して食への関心を深めてもらえればと思います。

