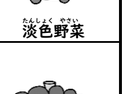
2026　　年

10　　がつこんだてひょう

津和野町学校給食センター

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 ちやにくになる たんぱくしつ	むきしつ	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	ちからやねつになる たんすいかぶつ	しぼう	家庭でおぎなうもの
01	木	 人気メニューリレー	○スタミナぶたキムチどん （○ごはん　☆スタミナぶたキムチどんのぐ） □キャベツとあぶらあげのすのもの □わかめスープ 六日市調理場の人気メニューです！	ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ とうふ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ キャベツ きゅうり えのき いとこんにゃく だいこん	こめ　さとう	ごまあぶら ごま	 果物
02	金		○むぎごはん ☆アジのトマトチーズやき □ポテトサラダ □みそスープ	アジ チキンハム とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな バジル	にんにく たまねぎ コーン エリンギ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	 淡色野菜
05	月		○ごはん ☆てづくりさつまあげ □ほうれんそうのおかかマヨあえ □とりごぼうじる	とびうお とうふ とりささみ とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	 いも類
06	火		○ごはん ☆シューマイ（小・中2こ） □ちゅうかサラダ □はっぽうさい	シューマイ チキンハム ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし 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 にんにく	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	 海藻
07	水		○クリームスパゲッティ （○スパゲッティ □クリームソース） ☆エビカツ □レモンドレッシングサラダ ♪とうにゅうブラマンジェ	とりにく　エビカツ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	スパゲッティ こめこ さとう とうにゅうブラマンジェ	オリーブオイル バター　あぶら アーモンド	 豆・豆製品
08	木		○ごはん ☆さわらのニンニクしょうゆやき □ごもくまめ □ながいものみそしる	さわら とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	にんにく ごぼう たまねぎ えのき こんにゃく	こめ さとう ながいも	あぶら ごまあぶら	 乳製品
09	金	 目の愛護デー 献立	○キャロットピラフ ☆とりにくとレバーのケチャップあえ □あさりのコンソメスープ ♪ブルーベリーヨーグルト	チキンウインナー とりにく とりレバー あさり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ おうとうかん みかんかん パインかん ブルーベリー	こめ おおむぎ こめこ さとう	バター あぶら	 種実類
13	火		○ユッケジャンクッパ （○ごはん □ユッケジャンクッパのスープ） ☆はるまき（小1こ、中2こ） □ささみとわかめのすのもの	ぎゅうにく たまご はるまき とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいキムチ だいこん ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 緑黄色野菜
14	水		○ナン ☆ポテトのチーズやき □ツナサラダ □キーマカレー	ベーコン ツナ ぶたにく ぶたレバー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン ピーマン こまつな にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム	ナン じゃがいも さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	 魚料理
15	木		○ごはん ☆タラのもみじやき □シャキシャキあえ □ぶたにくとあきなすのみそしる	たら いとかまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ なす	こめ こめこ じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら ごまあぶら	 淡色野菜
16	金		○ごはん ☆とりにくのからあげ □りっちゃんのげんきサラダ □つわののいもに ♪みかんゼリー	とりにく チキンハム かつおぶし たい	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ゆず	こめ かたくりこ さとう さといも みかんゼリー	あぶら	 緑黄色野菜
19	月		○ごはん ☆てづくりさといもコロッケ □しおこんぶあえ □だいこんのみそしる	ぎゅうにく ツナ 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	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのき しろねぎ	こめ さといも こめこ パンこ	あぶら ごま	 果物
20	火		○ごはん ☆げんきなっとう □ひじきとじゃこのサラダ □だんごじる	なっとう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん いんげん ブロッコリー ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのき だいこん	こめ さとう しらたまもち	ごまあぶら ごま あぶら	 いも類
21	水		○にくうどん （○うどん □にくうどんのしる） □ごぼうチップス □かぼちゃとナッツのサラダ	ぎゅうにく かまぼこ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	うどん さとう こめこ	あぶら アーモンド ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	 豆・豆製品
22	木	 おいしい津和野の日	○ごはん ☆とりにくとこうやどうふのチリソース □もやしのナムル □ちゅうかたまごスープ	とりにく こうやどうふ たまご みそ	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	こめ こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	 海藻
23	金		○つわのくりごはん ☆さばのみそに □ゆずかあえ □けんちんじる	サバ とりささみ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ ゆずかじゅう	こめ さとう かたくりこ	くり ごまあぶら	 果物
26	月		○ごはん ☆ししゃものいそべあげ（小2び・中3び） □ゆかりあえ □すきやきに	シシャモ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん しゅんぎく あかしそ	キャベツ もやし ごぼう はくさい しろねぎ いとこんにゃく	こめ こめこ さとう	あぶら	 乳製品
27	火	 読書週間献立	○ごはん ☆さんまのかんろに □ほうれんそうのおひたし □ぶたじる	さんまかんろに ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ えのき しろねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	 種実類
28	水	 読書週間献立	○コッペパン ☆サケのマスタードやき □れんこんサラダ □クリームシチュー	サケ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな ブロッコリー	れんこん キャベツ たまねぎ かぶ	コッペパン さとう こめこ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま ごまあぶら あぶら	 きのこ類
29	木	 読書週間献立	○ごはん ☆ユーリンチー □きりぼしだいこんのちゅうかあえ □いとかまぼこのスープ	とりにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	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 キャベツ はくさい たまねぎ きくらげ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	 魚料理
30	金	 食品ロス献立	○なめし ☆ぶたにくのしょうゆこうじやき □ブロッコリーのごまマヨあえ □こんさいのみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	かぶは だいこんば ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ おおむぎ さといも	ごまあぶら あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	 果物



牛乳は毎日つきます。

10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　774　Kcal

タンパク質　27．5　g　　タンパク質　33．4　g

★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！

10月 食育だより

R8.10

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

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38％（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



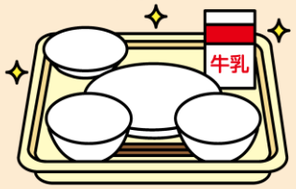
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？



五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

読書の秋？食欲の秋？本に出てくる料理を食べてみよう！

10/27～11/7は読書週間です。みなさんは、本で読んだ料理を「食べてみたい！」と思ったことはありませんか？今年度も、本にちなんだ『読書週間献立』を実施します。読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しんでくださいね。

10月27日

「そして、バトンは渡された」

作者：瀬尾まいこ　出版社：文藝春秋　より

ほうれん草のおひたし　豚汁



10月28日

「給食アンサンブル２」

作者：如月かずさ　出版社：光村図書出版　より

クリームシチュー



10月29日

「わたしは食べるのが下手」

作者：天川栄人　出版社：小峰書店　より

油淋鶏

