2026　　年

11　　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 〇しゅしょく　☆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
02	月		〇たかなとにくのそぼろごはん （〇ごはん　☆たかなとにくのそぼろ） □バンサンスー □もずくのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく きんしたまご チキンハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	たかなづけ にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ えのき たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	果物
04	水	読書週間献立	〇きなこあげパン □スイートポテトサラダ □ABCスープ ♪ヨーグルト	きなこ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ コーン エリンギ	コッペパン さとう さつまいも マカロニ	あぶら ﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	魚料理
05	木	読書週間献立	〇ごはん ☆さけのバジルやき □だいこんサラダ □シータのシチュー	サケ いとかまぼこ ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バジル	にんにく だいこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも	あぶら	豆・豆製品
06	金	カミカミ献立	〇むぎごはん ☆チキンチキンごぼう □のりじゃこあえ □とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん もみのり	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう キャベツ かぶ だいこん たまねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	乳製品
09	月		〇ごはん ☆アジのうめチーズはるまき □きりぼしだいこんのチャプチェふう □あつあげのちゅうかスープ	アジ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく もやし たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ えのき ばいにく	こめ さとう はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	海藻
10	火		〇ごはん ☆ポークチャップ □ビーフンサラダ □ベーコンとたまごのスープ	ぶたにく だいず ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう ビーフン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	いも類
11	水		〇とうにゅうタンタンメン （〇ちゃんぽんめん　□とうにゅうタンタンメンのスープ） □ちゅうかあえ □だいがくいも	ぶたにく みそ とうにゅう いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	ちゃんぽんめん さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜
12	木		〇たきこみごはん ☆サケのみそバターやき □ゆばのすましじる ♪りんご	とりにく あぶらあげ サケ みそ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのき りんご	こめ さとう	あぶら バター	小魚
13	金		〇むぎごはん ☆とりにくのマーマレードやき □ツナとほうれんそうのサラダ □ポトフ	とりにく ツナ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ かぶ	こめ おおむぎ オレンジマーマレード さとう じゃがいも	あぶら	淡色野菜
16	月	津和野・島根のおいしい食材ウィーク	〇ごはん ☆とりにくのてりやき □だいこんのそくせきづけ □かぼちゃのみそしる	とりにく かつおぶし **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** **かぼちゃ**	**だいこん　キャベツ**　たくあん たまねぎ **まいたけ しろねぎ**	**こめ** さとう	ごま	いも類
17	火		〇ごはん ☆サバのゆずソースかけ □きょうむらぎゅうとこんさいのきんぴら □なめこおろしじる	**サバ　ぎゅうにく** とりにく **とうふ**	**ぎゅうにゅう**	にんじん	ごぼう れんこん えだまめ なめこ **だいこん しろねぎ** **ゆずかじゅう**	**こめ こめこ** さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	緑黄色野菜
18	水		〇まるパン ☆バトウのフライ □わさびのマヨネーズあえ □さつまいものポタージュ	**バトウ** チキンハム とりにく	**ぎゅうにゅう**	にんじん **ほうれんそう**	**わさびづけ　キャベツ** きゅうり たまねぎ	まるパン **こめこ** パンこ **さつまいも**	あぶら　バター ﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	果物
19	木		〇ごはん ☆ぶたにくのこめこあげ □ちくわのすのもの □ニラたまスープ	**ぶたにく たまご** **ちくわ とうふ**	**ぎゅうにゅう**	にんじん **こまつな** **にら**	にんにく しょうが **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	海藻
20	金		〇つわのふるさとカレーライス （〇むぎごはん　□つわのふるさとカレー） □ひじきとチーズのゆずサラダ ♪つわのブルーベリーミルクプリン	**ぎゅうにく** とりささみ	**ぎゅうにゅう** めひじき チーズ	にんじん **ほうれんそう** **ブロッコリー** **トマト**	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが **キャベツ ブルーベリー** レモンかじゅう **ゆずかじゅう**	こめ おおむぎ **さといも はちみつ** さとう ミルクプリンのもと	あぶら オリーブオイル	豆・豆製品
24	火	和食の日献立	〇せきはん ☆いわしのしょうがに □なっとうあえ □さつまじる	あずき いわししょうがに なっとう とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう ほししいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ さつまいも もちごめ	ごま	淡色野菜
25	水		〇ロールパン 〇やきそば ☆ポテトとおこめのささみカツ □かいそうサラダ	ぶたにく ﾎﾟﾃﾄとおこめのｻｻﾐｶﾂ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	ロールパン やきそばめん さとう	あぶら ごまあぶら	魚料理
26	木		〇ごはん ☆たらのマヨネーズやき □こまつなのごまあえ □ちゃんこじる	タラ とりささみ とりだんご あつあげ	ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのき しろねぎ	こめ さとう	ﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	いも類
27	金		〇マーボーどん （〇むぎごはん　□マーボーどうふ） ☆ごぼうのパオシュー(小2こ・中3こ) ♪フルーツミックス	とうふ ぶたにく みそ ごぼうパオシュー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが みかんかん おうとうかん パインかん バナナ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ナタデココ	あぶら ごまあぶら	小魚
30	月	バランスUP チャレンジDAY	〇やさいたっぷりとりどん （〇ごはん　☆やさいたっぷりとりどんのぐ） □ゆずマヨあえ □ピリからはるさめスープ	とりにく みそ いとかまぼこ かつおぶし チキンウインナー あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ はくさい コーン だいこん えのき はくさいキムチ こんにゃく ゆずかじゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら ﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	果物

太字の食材は津和野町・島根県でつくられたものを使用する予定です！

つわみん©津和野町

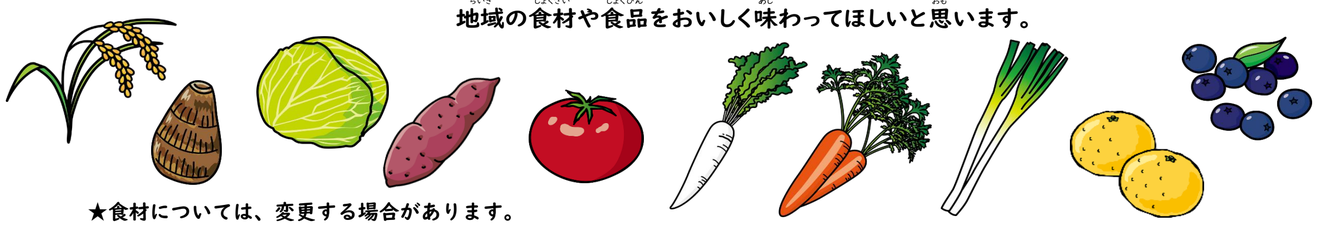
牛乳は毎日つきます。

11月の平均の栄養価

小学校	エネルギー	644　Kcal	中学校	エネルギー	793　Kcal
	タンパク質	27．7　g		タンパク質	33．6　g

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。
学校給食では、この期間に地域でとれた食材や地域で作られた食品をできるだけ取り入れます。
みなさんには、いつも以上に、ふるさとの食について関心をもち、生産者さんたちに感謝をしながら、
地域の食材や食品をおいしく味わってほしいと思います。



★食材については、変更する場合があります。

知っていますか？「美味しまね認証マーク」

みなさんは、お店でこのマークを見かけたことはありませんか？
このマークは「美味しまね認証マーク」といいます。
このマークが貼られている商品は、生産者が食べ物の安全や、
環境を守ることなどに気を配り、よりよい生産を行っています。
家族とお店にいった際には、ぜひ手に取ってみてくださいね。

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島観連許諾第1830号

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！

11月 食育だより

R8.11

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

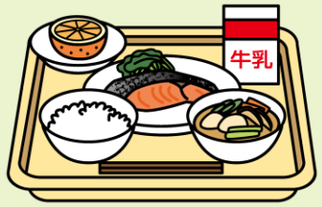
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①



②



③



④



⑤



【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

読書の秋？ 食欲の秋？本に出てくる料理を食べてみよう！

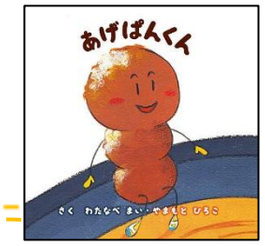
10/27～11/7は読書週間です。みなさんは、本で読んだ料理を「食べてみたい！」と思ったことはありませんか？今年度も、本にちなんだ『読書週間献立』を実施します。読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しんでくださいね。

11月4日

「あげぱんくん」 より

さく：わたなべ まい・やまもと ひろこ　出版社：ニコモ

📖 きなこあげパン



11月5日

「天空の城ラピュタ」 より

原作：宮崎駿

📖 シータのシチュー

