

ご入学・ご進級おめでとうございます

あたたかな日射しや色とりどりの花々に春らしさを感じながら、新年度がスタートしました。学校給食では、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるため、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安心安全でおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同、力を合わせてがんばってまいりますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



ごはん

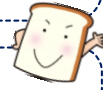
週4回(火～金曜日)

*智頭町産のコシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわり君」を毎朝給食センターで炊いています。厳しい品質検査を受けた、良質のお米です。

パン

週1回(月曜日)

*国産小麦を使用した、薄味の Coppapan です。県産米粉を使った米粉パンや、県産小麦を使った大山の恵みパンなども計画しています。



智頭町の学校給食



牛乳 毎日1本

*大山乳業の県内産牛乳です。たんぱく質やカルシウムの補給のために必要です。



おかず

主菜・副菜・汁物

*智頭町産・鳥取県産を中心に、旬の食べ物や行事食、郷土食を取り入れています。
*様々な調理法を組み合わせ、バラエティーに富んだ献立になるよう工夫しています。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとにする(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	
11	月	黒糖パン	ハンバーグのケチャップソースかけ	キャベツのスープ ツナポテト	とりにく ぶたにく ポークウィンナー まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ さとう じゃがいも	こくとう Coppapan パンこ さとう じゃがいも	オリーブあぶら	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	561	24.9	17.8	372	2.6	●キャベツについて・・・秋に種をまき、春に収穫される「春キャベツ」は、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。キャベツには、胃の働きを助ける栄養素(キャベジン)が含まれています。		
12	火	赤飯	ますの塩焼き	桜心のすまし汁 もやしの磯和え	あずき ます とうふ さくらえび かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	ごはん さくらふ さとう さくらゼリー	ごま	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	578	26.7	15.8	383	3.1	●入学進級お祝い献立について・・・入学と進級のお祝いとして、赤飯にしました。赤飯は、お祝い事や人生の節目の行事などには欠かせない伝統食です。ご入学、ご進級おめでとうございます。		
13	水	ご飯	コーンコロケ	カレーシチュー 海そうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かいそう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	とうもろこし たまねぎ なし こむぎこ じゃがいも	ごはん パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	715	19.8	25.3	298	3.8	●今月の給食のめあてについて・・・たくさんの友達と仲良く給食を食べるためには、きまりを守ることが大切です。給食の準備の仕方や食事のマナーなど、早く覚えて楽しい給食時間にしましょう。		
14	木	わかめご飯	はまちの照り焼き	チンゲン菜と油揚げのみそ汁 さといものそぼろ煮	はまち みそ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん たまねぎ キャベツ	チンゲンサイ にんじん しょうが しめじ もやし えだまめ こんにゃく	ごはん さといも さとう		小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	663	27.9	23.9	333	3.6	●チンゲン菜について・・・中国から伝わった緑黄色野菜で、中華料理だけでなく、和食、洋食と幅広く使われています。春と秋に旬を迎える野菜です。今月は、鳥取県産のチンゲン菜を使っています。		
15	金	ご飯	豚肉のみそがらめ	もずく汁 ほうれんそうのおひたし	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	634	27.0	21.0	314	2.3	●もずくについて・・・薬について育つことから「もずく」といいます。もずくのヌルヌル成分には、肝臓を強くし、ガンを防ぐ働きがあります。給食では、沖縄県産のもずくを使用しています。		
18	月	小型Coppapan	若鶏肉のから揚げ	チャンポンめん フルーツミックス	とりにく ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし みかん	キャベツ もやし みかん	Coppapan めん でんぶん こむぎこ とうもろこしデザート ナタデココ	あぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	629	27.8	25.7	366	3.4	●チャンポンめんについて・・・チャンポンとは、「混ぜる」という意味で、豚肉や野菜、魚介類を具とした日本の郷土料理です。長崎のめん料理「長崎ちゃんぽん」が有名です。		
19	火	ご飯	氷温さばの塩こうじ焼き	砂丘ながいものみそ汁 ごぼうと大豆の煮物	さば みそ あつあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん こんにゃく	しいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん しおこうじ ながいも さとう さといも		小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	627	27.8	18.2	327	2.6	●食育の日献立について・・・食育についての関心を高めてもらうため、毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取県の食べ物とたくさん取り入れた「食育の日献立」を実施します。		

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)