



食卓の前は、きれいに手をあらおう！

智頭町立学校給食センター
担当 白間

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものほたろき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(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
小学校中止	20	水	ごはん	豆腐竹輪の二色揚げ	いわしのつみれ汁	とうふちくわ(中学校) いちごのスティック ケーキ	とうふちくわ たまご いわし とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし しめじ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ あぶら	ごま	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	いも類 小魚類 雑穀類	あれ!? もうおしまい? ごはん1粒まで 残さず食べよう お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。	
中学校3年中止	21	木	しそごはん	厚焼きたまごの和風あんかけ	五目煮	たまご とりにく ひらてん かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん さといも はるさめ	ごま	840 32.8 27.0 410 3.1	654 26.4 17.0 336 3.7	761 29.5 17.9 354 4.2	684 23.4 17.5 325 2.5	- - - -	- -	いも類 小魚類 雑穀類	
中学校中止	22	金	ごはん	かぼちゃのミートグラタン	マカロニスープ 春野菜サラダ	ぶたにく(小学校) いちごのスティック ケーキ	ぎゅうにゅう チーズ まぐろ	かぼちゃ トマト パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん さとう マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	840 32.8 27.0 410 3.1	654 26.4 17.0 336 3.7	761 29.5 17.9 354 4.2	684 23.4 17.5 325 2.5	- - - -	- -	いも類 小魚類 雑穀類	
中学校3年中止	26	火	あおな 青菜ごはん	さわらのみそだれかけ	若竹汁	さわら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	あおな にんじん さやいんげん	だけのこ えのきだけ しろねぎ きりほしだいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	630 25.9 19.9 349 2.9	659 27.2 23.4 335 2.6	757 30.6 22.7 376 3.5	684 23.4 17.5 325 2.5	- -	- -	洗野菜類 海苔類 肉類	●若竹汁について・・・春が旬の「若芽」と「竹の子」を使った、香らしいすまし汁です。わかめとだけのこを一一緒に炊き合わせた「若竹煮」も香を感じさせる料理の一つです。
	27	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き	キャベツのみそ汁 うの花の炒り煮	ぶたにく あぶらあげ みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ しいたけ もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	659 27.2 23.4 335 2.6	786 31.7 26.6 358 3.1	652 23.5 18.7 357 2.2	777 27.2 20.9 384 2.6	- -	- -	海苔類 肉類	●うの花について・・・「うの花」とは「おから」のことで、豆腐を作る時に豆乳を搾って残ったものです。大豆のたんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。
	28	木	げんまい 玄米ごはん	あじミンチカツ	いももちスープ かみかみ和え	あじ するめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし	げんまい ごはん パンこ さとう こむぎこ いももち	あぶら ごま	652 23.5 18.7 357 2.2	777 27.2 20.9 384 2.6	- -	- -	- -	肉類	●かみかみ献立について・・・毎月、8のつく日は「かみかみ献立の白」として、かみごたえのある食品を取り入れています。良くかむことを意識して給食を食べましょう。	

*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)

給食当番 みしたくチェック

- マスク** きちんと口にあって!
- ぼうし** かみの毛が出ないように!
- ボタン** きちんととめよう!
- 手** きれいに洗おう! 爪はみじかく!
- 白衣** そでから服が出ないように!
- ハンカチ** 手を洗ったらきちんとふこう!

感謝の気持ちをこめて

いただきます!

さまでございとう

よい姿勢で食べましょう

つくってみよう!

うの花の炒り煮

※家計にやさしく、栄養満点!

《材料(4人分)》

- おから 60g
- ごぼう 30g
- にんじん 20g
- さつま揚げ 35g
- 糸こんにゃく 35g
- ねぎ 15g
- サラダ油
- 三温糖
- 料理酒
- こいくちしょうゆ
- うすくちしょうゆ
- かつおだし
- 小さじ1/2杯
- 大さじ1杯
- 大さじ1/2杯
- 小さじ1杯
- 小さじ2杯
- 少々

《作り方》

- ごぼうはさがき、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、さつま揚げは細かく切っておく。
- 糸こんにゃくは2cmくらいに切り、ゆでておく。
- 鍋にサラダ油をひき、にんじん、ごぼう、糸こんにゃくを入れて炒め、調味料と少量の水を入れて煮る。
- おからとねぎを入れて、混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。

給食のきまりを守って、みんなで楽しく食べましょう!