

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・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		腸や力のもとになる(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	g	g	mg	g		
1	水	ご飯		さごしの塩ねぎ焼き	ふと油揚げのみそ汁 かにかまぼこと 野菜の甘酢和え		さごし あぶらあげ みそ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん ふ さとう	あぶら	小学校 590	小学校 26.4	小学校 18.4	小学校 335	小学校 2.4	☆ 今月は「食育月間」です ☆ 健康な心と体を作るためには、食育の推進が必要 です。子どもたちへの食育を、家庭、学校、地域が連携して進めてい きましょう。 	
中学校中止	2	木	ご飯		鉄板焼きオムレツ		さかなソーセージ とうふ たまご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ねぎ こまつな にんじん	えのきたけ えだまめ もやし たまねぎ ほししいたけ	ごはん しらたまだんご さとう		中学校 654	中学校 20.5	中学校 13.7	中学校 336	中学校 2.9		
中学校中止	3	金	ご飯		ミートボールの チリソース炒め	はるさめスープ 中華サラダ		ミートボール なると	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが こんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり さくらら	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	中学校 638	中学校 20.0	中学校 20.4	中学校 285	中学校 2.8	☆ 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です
	6	月	米粉パン		タンドリーチキン	いか団子のスープ キャベツの梅 らっきょうサラダ	黒豆きなこ クリーム	とりにく いかだんご かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり うめ らっきょう	こめこパン マヨネーズ きなこクリーム		小学校 578	小学校 27.4	小学校 29.7	小学校 303	小学校 3.3	今週1週間は、かみごたえのある食べ物や、歯を丈夫 にするカルシウムが多く含まれている食べ物を多く取り 入れ、歯と口の健康を考えた献立にしました。 特に、6月7日(火)は、智頭小学校保健委員会の6年 生4名が、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品を 取り入れながら、献立を考えてくれました。
	7	火	★歯に良い献立～智頭小学校保健委員会～ 大根菜ご飯		豆腐ハンバーグ	牛乳たっぷりシチュー こまつなごま和え	かみかみ 昆布	とうふ おから とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ スキムミルク こんぶ	あおな パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも はちみつ	ごま	小学校 693	小学校 24.3	小学校 23.0	小学校 477	小学校 3.1	～献立のテーマ～ 「カルシウムたっぷり！健康給食」 ～アピールポイント～ 成長に必要なカルシウムをたく さん使いました。
小学校中止	8	水	豆ご飯		かみかみ揚げ	あご竹輪のすまし汁 にらと豚肉のスタミナ炒め		だいず あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ にら	えんどうまめ たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ えのきたけ こんにく	ごはん こめこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 775	小学校 28.8	小学校 22.7	小学校 362	小学校 3.6	●うめについて・・・日本では昔から、健康に良い食品 として食べられてきました。梅の酸味成分であるクエン 酸には、疲れを取る働きや、食中毒を予防する働きが あると言われています。
	9	木	ご飯		いわしの梅煮	炒り豆腐 じゃがいものきんぴら		いわし とうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ たけのこ えだまめ ほししいたけ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 730	小学校 36.6	小学校 21.7	小学校 609	小学校 2.7	●ブロッコリーについて・・・冬が旬のイメージが強い ブロッコリーですが、鳥取県では春にも栽培されていま す。花のつぼみを食べる花野菜の一つで、花を咲かせる ための栄養がたくさん詰まっています。
	10	金	ご飯		酢豚	ワンタンスープ ブロッコリーのじゃこ和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが もやし たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぶ ワンタン	あぶら ごまあぶら	小学校 627	小学校 24.3	小学校 18.1	小学校 304	小学校 2.4	～智頭小学校 給食試食会献立について～ 地産食材をたくさん取り入れ、給食で人気のあるメ ニューや、保護者の方に食べていただきたいオススメメ ニューを組み合わせた献立にしました。
小学校試食会	11	土	豆ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	ながいもと厚揚げのみそ汁 切干大根の酢の物	豆乳プリン (小学校)	ちくわ まぐろ みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな パセリ	えんどうまめ たまねぎ しめじ きゅうり きりほしだいこん	ごはん ながいも さとう プリン	マヨネーズ ごま	小学校 655	小学校 22.3	小学校 22.5	小学校 352	小学校 3.4	●手作りコロッケについて・・・普段は忙しくて、手作 りができないコロッケですが、中学校だけの給食です ので献立に取り入れられました。ホクホクの新じゃがで、お いしいコロッケを作りたいと思います。
小学校中止	13	月	大山の 恵みパン		手作り チーズコロッケ	アスパラガスのスープ ピーンスサラダ	豆乳プリン (中学校)	まぐろ だいず とりにく きんときまめ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ アスパラガス にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンコ プリン	あぶら	小学校 841	小学校 29.4	小学校 36.1	小学校 374	小学校 4.3	●高野豆腐について・・・昔から食べられている伝統食 で、長期保存ができる大豆製品です。たんぱく質やカル シウムが豊富に含まれている上に、簡単に調理ができる ので、常備しておきたい食品の一つです。
中学校中止	14	火	ご飯		松風焼き	ほうれんそうのすまし汁 高野豆腐の含め煮		ぶたにく とりにく みそ かまぼこ たまご ちくわ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ いもち さとう		小学校 696	小学校 32.2	小学校 20.1	小学校 344	小学校 3.2	

※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)