



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						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)		熱や力のもとになる(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	
3	月	ちづの恵みブルーベリーパン		大豆とごぼうのミンチカツ	キャロットポタージュ グリーンサラダ		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	ブルーベリー ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ	パン パンこ あぶら	あぶら	小学校 587	小学校 23.3	小学校 24.9	小学校 495	小学校 2.9	★目の愛護デー献立★ 10月10日は「目の愛護デー」です。遠くを見るなどして目を休ませるほか、白頃から栄養バランスの良い食事をとることが大切です。バランスの良い食事に加えて、疲れ目に効果的な食べ物を食べましょう。 目に良いと言われる食べ物の一つであるブルーベリーは、智頭町産のものをパンに練り込みました。
4	火	ごはん		厚焼たまごのきのこあんかけ	いわしのつみれ汁 うの花の炒り煮	りんご ゼリー	たまご いわし おから さつまあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが もやし だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ えだまめ	ごはん でんぶ さとう りんごゼリー	あぶら	小学校 633	小学校 24.3	小学校 17.9	小学校 314	小学校 2.7	
5	水	たこごはん		とんてき	あおさのみそ汁 キャベツのレモン和え		たこ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさのり	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ キャベツ しろねぎ レモン	ごはん さとう でんぶ ごむぎこ	あぶら	小学校 684	小学校 31.3	小学校 23.8	小学校 353	小学校 2.9	
6	木	ごはん		さばの塩焼き	けんちん汁 なすとこんにゃくのみそ炒め		さば とうふ とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しめじ だいこん ごぼう たまねぎ なす こんにゃく しょうが	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 585	小学校 25.8	小学校 17.5	小学校 298	小学校 2.3	●けんちん汁について・・・「建長寺」というお寺で出されたことから「けんちん汁」という名前がついたと言われています。豆腐や野菜をごま油で炒めて作る具だくさんの汁です。

※7日(金)は、小学校・中学校ともに給食中止です。

小学校5年中止	11	火	ごはん		若鶏肉のカレーから揚げ	コンソメスープ ほうれんそうのソテー		とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	ごはん マカロニ でんぶ ごむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 663	小学校 23.4	小学校 23.4	小学校 273	小学校 2.4	☀️そろえて食べよう～3つのグループの食品～ 私たちは、いろいろな食品を食べることで元気な体を作ることができます。3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせさせて食べましょう。
中学校3年中止	12	水	ごはん		秋鮭のチャンチャン焼き	豆乳みそ汁 じゃがいものきんぴら		さけ みそ あぶらあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし しめじ にんにく たまねぎ しろねぎ ごぼう えだまめ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	バター ごまあぶら	小学校 643	小学校 29.1	小学校 17.2	小学校 319	小学校 2.5	
	13	木	しそごはん		さつまいもとチリメンの大豆揚げ煮	きのこのすまし汁 こまつなのおかか和え	おにぎり のり	だいず とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう かえりちりめん のり	あかしそ にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ なめこ もやし だいこん ほししいたけ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 584	小学校 22.4	小学校 15.2	小学校 384	小学校 2.5	●きのこについて・・・鳥取県は、「きのこ王国」と言われるほどのきのこの栽培が盛んです。食物繊維を多く含んでいるので、お腹の掃除をして、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
中学校中止	14	金	ごはん		ミートローフ	もずくとながいものスープ かぼちゃサラダ		ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ もやし えだまめ きゅうり ほしぶどう	ごはん パンこ ながいも さとう	マヨネーズ	小学校 679	小学校 23.8	小学校 22.8	小学校 302	小学校 5.1	●ながいもについて・・・砂丘地帯で育った「砂丘ながいも」は、鳥取県中部地域で栽培されている、鳥取県の特産物です。粘りの成分であるムチンは、胃の働きを良くし、疲れをとる働きをします。
	17	月	米粉パン		秋の美りポトフ チリコンカン	新興梨	あじ だいず チキンウィンナー ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん なし	こめこパン パンこ でんぶ じゃがいも さつまいも	オリーブあぶら あぶら	小学校 603	小学校 31.9	小学校 21.4	小学校 315	小学校 3.2	●秋の美りポトフについて・・・ポトフは、大きめに切った野菜や肉と一緒に煮込んだフランスの家庭料理です。おいしい秋の美りである、さつまいもやしめじ、ブロッコリーなどをコンソメ味で煮込みました。	
	18	火	ごはん		かみかみ揚げ	呉汁 もやしの梅和え		だいず するめ ごみそ あぶらあげ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい しろねぎ もやし きゅうり うめ	ごはん こめこ ごむぎこ さとう	あぶら	小学校 697	小学校 26.3	小学校 21.5	小学校 349	小学校 2.6	●呉汁について・・・「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、カルシウムやたんぱく質など大豆の栄養が詰まったみそ汁です。全国各地に伝わる郷土料理で、智頭町でも昔から食べられています。

※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)