

バランスの良い食事をしよう

食事前はしっかり手を洗い、
ノロウィルスを予防しよう！

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	食べもののはたらき						栄養価					献立についてのメッセージ	
							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		
1	木	ご飯		ちぢみ	海鮮トックスープ ヤーコンのキムチ炒め		いか たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ にら	だいこん えのきたけ はくさいキムチ ヤーコン	ごはん こめこ こむぎこ さとう トック	ごまあぶら あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	豆・豆製品	●ヤーコンについて・・・智頭町の気候や風土に合った特産品として作られています。土の中のできるヤーコンをそのまま料理に使ってもおいしいですが、葉っぱをお茶にしたヤーコン茶もあります。
2	金	わかめご飯		信田煮	呉汁 はくさいのごま和え		とりにく あぶらあげ こみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな グリーンピース	だいこん たまねぎ スイートコーン しろねぎ はくさい しめじ	ごはん さとう さつまいも	ごま	656 753	24.2 26.7	21.2 22.2	391 415	2.8 3.1	魚介類	●呉汁について・・・大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉」といい、呉が入ったみそ汁を「呉汁」といいます。全国各地に郷土料理として伝わっていて、智頭町でも昔から食べられてきました。
5	月	コッペパン		たこボール	冬野菜スープ ツナポテト		たこ とうふ ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ かぶ たまねぎ スイートコーン	コッペパン さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	-	-	-	-	-	果物	●たこボールについて・・・豆腐ベースの生地に、ゆでだこを入れて、団子状にしたものを油で揚げます。たこ焼きをイメージしていますが、豆腐の生地なのでたんぱく質がしっかりととれる主菜です。
6	火	ご飯		若鶏肉の白ねぎ焼き	きのこのかきたま汁 根菜の煮物		とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにゃく えだまめ	しょうが しろねぎ えのきたけ しめじ なめこ たけのこ はくさい れんこん	ごはん でんぶん さとう		587 702	25.9 30.5	18.2 20.4	289 302	2.3 2.8	乳製品	●白ねぎについて・・・白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、1年中食べることができるように工夫されているそうです。今月は全て、智頭町産の白ねぎを使わせてもらいます。
7	水	ご飯		★山形県のふるさと給食の日★ 山形米粉の タラフライ	いも煮 もってのほかおひたし	山形県産 ワイン ゼリー	たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん まいたけ こんにゃく ごぼう しろねぎ キャベツ きく	ごはん げんまいこ さといも さとう ゼリー	あぶら	654 772	22.8 26.6	15.8 17.7	315 332	2.2 2.6	豆・豆製品	★★ふるさと知事ネットワーク～山形県ふるさと給食～★★ 山形県は、東北地方の日本海側に位置している、美しい山々に囲まれた自然豊かな県です。もってのほかおひたしは、食用の菊の花を使った山形県の郷土料理です。
8	木	玄米ご飯		豆腐ハンバーグ	こまつなのみそ汁 さつまいものサラダ		とうふ とりにく おから みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	はくさい えのきたけ たまねぎ ほしほどう	げんまい ごはん さとう さつまいも	マヨネーズ	694 826	18.6 21.3	25.2 28.8	401 437	3.2 3.8	果物	●こまつなについて・・・別名、「冬菜」「雪菜」と言われるように、冬が旬の緑黄色野菜です。カロテンやビタミンC、カルシウムを多く含みます。原産地は、南葛飾小松川(東京都)です。
9	金	ご飯		さばのみそ煮	けんちん汁 きんぴらごぼう		さば みそ とうふ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん えだまめ こんにゃく	ごはん さとう パンこ さといも	ごま ごまあぶら	673 831	27.4 33.6	24.3 29.6	354 387	2.3 2.8	緑黄色野菜	●けんちん汁について・・・大根やにんじんなどの根菜や豆腐などを炒めて作ったすまし汁です。元々はお寺で食べる精進料理で、建長寺の修行僧が作っていたからこの名前がついたとも言われています。
12	月	小型 黒糖パン		かぼちゃの ミートソース焼き	スープパグッティー キャベツのじゃこ炒め	りんご	ぶたにく チキンウイナー	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	かぼちゃ トマト にんじん チンゲンサイ スイートコーン	たまねぎ にんにく はくさい しめじ エリンギ キャベツ もやし りんご	こくとうパン スパグッティー	あぶら	610 742	25.1 30.1	16.1 18.1	382 422	3.2 3.8	魚介類	●りんごについて・・・昔から「医者いらずな果物」と言われていて、かせなどの様々な病気に効果があるとされています。秋から冬にかけて旬を迎える果物で、八頭郡内でも栽培されています。
13	火	ご飯		ホンモロコの 甘辛揚げ	わかめのすまし汁 うの花の炒り煮		ホンモロコ とうふ おから かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん しろねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	596 710	22.1 25.7	15.8 17.5	564 632	3.4 4.1	果物	●ホンモロコについて・・・智頭町では、お米を作らなくなった田んぼ(休耕田)を使って、ホンモロコの養殖がされています。ホンモロコは、丸ごと食べるので、カルシウムが多くとれます。

※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)