



てあら わす  
手洗い・うがいも忘れずに!

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・血をつくる(緑)		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	水	ご飯		ますの香味ソースかけ	かに汁 筑前煮		ます かに とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが はくさい しろねぎ たけのこ こんにやく えだまめ	ごはん さとう さといも	あぶら	小学校 593	小学校 27.6	小学校 17.6	小学校 339	小学校 2.5	肉類	●筑前煮について・・・「筑前」とは、福岡県の北西部の地域のことで、鶏肉やごぼうなどの根菜を油で炒め、甘辛く煮た筑前地方の郷土料理です。正月に食べるおせち料理の一つでもあります。
2	木	ご飯		豚肉の竜田揚げ	麩とわかめのすまし汁 さつまいものレモン煮		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが にんにく だいこん ほしほどう ほししいたけ りんご レモン	ごはん さとう こむぎこ ふ でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 691	小学校 25.9	小学校 20.7	小学校 274	小学校 2.5	緑黄色野菜		
3	金	ずし飯		ウィンナー たまご焼き	いわしのつみれ汁 ツナマヨ和え	手巻きのり うめびしお 節分豆	ウィンナー たまご みそ いわし とうふ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう もやし キャベツ しろねぎ うめ	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ ごま	小学校 693	小学校 25.7	小学校 23.5	小学校 327	小学校 3.4	淡色野菜	
6	月	コッペパン		あじのパン粉焼き	冬野菜のミルク煮 ジャーマンポテト		あじ えびだんご だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	かぶ しめじ しろねぎ たまねぎ えだまめ	コッペパン パンこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	小学校 584	小学校 28.3	小学校 23.8	小学校 379	小学校 3.0	果物	
7	火	ご飯		ミートボールの チリソース炒め	なめこの卵スープ 中華サラダ		とりにく おから とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なめこ はくさい たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 686	小学校 24.5	小学校 24.9	小学校 311	小学校 3.2	小魚	●なめこについて・・・なめこ特有のぬめりの成分は「ムチン」といい、消化を助け、疲れをとる働きをします。また、体の中に入ってきた害のある物質を体の外に出してくれる働きもあります。
8	水	ご飯		若鶏肉の照り焼き	じゃがいものみそ汁 もやしののり和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	しょうが もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう		小学校 617	小学校 25.1	小学校 19.5	小学校 323	小学校 2.2	淡色野菜	●じゃがいもについて・・・主な成分はエネルギーのもとになるでん粉で、じゃがいもを主食として食べる国もあります。でんぶんに含まれたビタミンCは熱に強く、加熱をしても壊れないため、かせ予防に効果的です。
9	木	ご飯		かぼちゃひき肉 コロッケ	カレースープ 野菜炒め		ぶたにく とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ しめじ	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ マカロニ	あぶら	小学校 634	小学校 20.8	小学校 21.2	小学校 325	小学校 2.1	海そう類	●寒さに負けない食事について・・・1日3回の食事を栄養バランスを考えてとり、特にビタミン類は不足しないようにしましょう。また、体を中から温める脂質や、カレーなどの香辛料を上手に取り入れましょう。
10	金	玄米ご飯		はまちの みりん干し焼き	五目煮 はるさめの酢の物		はまち ぶたにく ちくわ さつまあげ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん だいこん えだまめ もやし こんにやく	けんまい ごはん さといも はるさめ さとう	ごま	小学校 706	小学校 31.9	小学校 19.1	小学校 385	小学校 3.1	緑黄色野菜	●はまちについて・・・「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHAやEPAという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を豊富に含んでいます。	
13	月	小型 コッペパン		かき揚げ	煮込みうどん ひじきサラダ		ちくわ とりにく あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しろねぎ だいこん キャベツ えのきたけ スイートコーン	コッペパン こむぎこ こめこ うどん さとう	あぶら	-	-	-	-	-	いも類	●ひじきについて・・・骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を防ぐ鉄分を多く含んでいる栄養たっぷりの海そうです。乾燥ひじきを保存食として常備しておく、煮物や和え物などいろいろな使えて便利です。
14	火	キャロット ピラフ		ハートのハンバーグ	はくさいのスープ かぶのコンソメ煮	ガトー ショコラ	とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	あかピーマン グリーンピース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ カリフラワー かぶ えだまめ	ごはん さとう パンこ でんぶん ガトーショコラ	あぶら	小学校 681	小学校 22.2	小学校 22.2	小学校 344	小学校 3.4	豆・豆製品	●はくさいについて・・・冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。

※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)