



みなで仲良く、楽しく食べよう!

### ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花々に春らしさを感じながら、新年度がスタートしました。学校給食は、子どもたち1人1人の体と心の成長を支えるため、栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安心して安全なおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同、力を合わせてがんばっていきます。今年度もどうぞよろしくお祈りします。

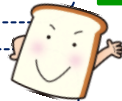
### \*智頭町の学校給食\*



#### ごはん

週4回(火~金曜日)

\*智頭町産のコシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわり君」を、毎朝給食センターで炊いています。1つで7kgの米が炊ける大きな釜を使って炊きます。



#### パン

週1回(月曜日)

\*国産小麦を使用した、薄味のコッペパンが基本です。県産米粉を使った米粉パンや、県産小麦を使った大山の恵みパンなども計画しています。



#### 牛乳

(200mlパックを毎日1本)

\*大山乳業の県内産牛乳です。たんぱく質やカルシウムの補給のために必要です。



副菜

主菜

主食

副菜(汁物)



#### おかず

(主菜・副菜・汁物)

\*智頭町産・鳥取県産を中心に、旬の食べ物や行事食、郷土食を取り入れています。様々な調理法を組み合わせ、バラエティーに富んだ献立になるよう工夫しています。

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)		骨や力のもとにする(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		
中学校中止	11	火	キャロットピラフ	えびグラタン	春野菜のスープ だいずとマカロニのトマト煮		とりにく えび ポークウィンナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん あかピーマン グリーンピース さやいんげん	トマト しめじ たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ		小学校 652	小学校 22.2	小学校 20.9	小学校 333	小学校 3.2	種実類	●キャベツについて・・・今日のスープにたっぷり入っている「春キャベツ」は、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。キャベツには、胃の働きを助ける栄養素(キャベジン)が含まれています。
	12	水	★入学進級お祝い献立★ 赤飯	さばの塩焼き	若竹汁 もやしのみねえ	さくらゼリー	さば かまぼこ さくらえび かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ ぜんまい もやし スイートコーン	ごはん さくらゼリー	ごま	小学校 575	小学校 26.9	小学校 15.7	小学校 376	小学校 3.1	いも類	●入学進級お祝い献立について・・・入学と進級のお祝いとして、赤飯にしました。赤飯は、お祝い事や人生の節目の行事などには欠かせない伝統食です。ご入学、ご進級おめでとうございます。	
	13	木	ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	豚汁 はるさめの酢の物		ちくわ まぐろ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	マヨネーズ ごま	小学校 654	小学校 24.4	小学校 22.0	小学校 306	小学校 2.6	小魚類	●給食のきまりについて・・・給食をみんなで楽しく食べるためには、色々な決まりがあります。特に、あいさつや姿勢、はしの持ち方残さず食べるなどの食事のマナーはきちんと守りましょう。	
	14	金	ご飯	若鶏肉のから揚げ	いわしのつみれ汁 切干大根のソース炒め		とりにく いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 682	小学校 27.1	小学校 25.6	小学校 327	小学校 2.3	果物類	●いわしについて・・・いわしなどの青背の魚には、頭の働きを良くするDHAやEPAという脂が多く含まれています。今日は、鳥取県産のいわしを使ったいわしのつみれ汁です。	
	17	月	小・中学校中止(振替休日)																	

\*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)