



食卓の前は、きれいに手をあらおう！

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	食べものほたろき						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)		エネルギーのもとになる(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	
18	火	ご飯		おから入りハンバーグ	根菜のみそ汁 キャベツのじゃこ和え	かみかみふりかけ	とりにく ぶたにく おから あつあけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ごはん ごま	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	果物類	●良い歯の日献立について・・・4月18日は「よ(4)い(1)は(8)」の語呂合わせから「良い歯の日」です。歯の栄養となるカルシウムや、かみごたえのある食べ物を多く取り入れました。
19	水	食育の日献立 どうだんご飯		はまちのごまみそ焼き	とうふのすまし汁 ながいものそぼろ煮		はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	うめ えのきたけ たまねぎ えだまめ	ごはん くろまい ながいも さとう						小豆類	毎月10日は食育の日には、地産地消を意識してもらうため、鳥取県の食べ物をたくさん使った献立にしています。
20	木	ご飯		フランクフルトのトマトソースかけ	カレーシチュー フルーツミックス		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく みかん なし	ごはん ナタデココ じゃがいも あんこん豆腐 カクテルゼリー	あぶら					海苔類	どうだんご飯：智頭町の花である「どうだんつじ」をイメージして、黒米を混ぜて炊いたうす紫色のご飯に、国産カリカリ梅と青菜を混ぜました。 はまちのごまみそ焼き：鳥取県産のはまちを、智頭町産のみそで作ったみそだれに漬け込んで焼きました。 とうふのすまし汁：なかや豆腐店さんが鳥取県産の大豆で作ってくださった木綿豆腐を使っています。 ながいものそぼろ煮：鳥取県の特産品の一つである「砂丘ながいも」を、鳥取県産のとりひき肉と一緒にそぼろ煮にしました。
21	金	ご飯		あじメンチカツ	みそけんちん汁 ひじきの煮物		あじ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ グリーンピース	しょうが たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら					緑黄色野菜	
24	月	ハイジの白パン		若鶏肉のマーマレード焼き	アリスのフロコリースープ らっきょうサラダ		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ らっきょう キャベツ	パン マーマレード じゃがいも さとう						豆・豆製品	4月23日～5月12日は、「子ども読書週間」 ～ 本に登場する料理を食べよう！ ～
25	火	ご飯		つづら煮	だんご汁 たけのことこんにゃくのきんぴら		とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん グリーンピース ねぎ こまつな	たまねぎ スイートコーン たけのこ こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ しらたまだんご	ごまあぶら ごま					いも類	本を眺みながら、「この料理って、どんな味がするんだろう？」と思ったことはありませんか？今週は、子ども読書週間にちなみ、本に出てくる料理や食べ物にちなんだ献立を考えました。
26	水	ご飯		11ぴきのねことあほうどりのコロッパ	きつねのこんちゃんみそ汁 ほうれんそうのおひたし		ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さといも	あぶら					淡色野菜	「ハイジ」⇒ハイジの白パン 「不思議の国のアリス」⇒アリスのブロッコリースープ 「だんごどっこいしょ」⇒だんご汁 「したきりすずめ」⇒つづら煮 「こんとあき」⇒きつねのこんちゃんみそ汁 「11ぴきのねことあほうどり」⇒11ぴきのねことあほうどりのコロッパ 「チョコレート工場の秘密」⇒チャーリーのキャベツとしらすのスープ 「若草物語」⇒若草姉妹のプラマンジェ 「いいものもらった」⇒たぬきのきのこ汁 「かぐや姫」⇒かぐや姫のちくわ揚げ
27	木	ご飯		ますの香味ソースかけ	チャーリーのキャベツとしらすのスープ カレーポテト	若草姉妹のプラマンジェ	ます ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ チンゲンサイ にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら					豆・豆製品	
28	金	玄米ご飯		かぐや姫のちくわ揚げ	たぬきのきのこ汁 かみかみ和え		ちくわ とうふ みそ するめ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ねぎ こまつな	しめじ なめこ こんにゃく ほししいたけ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま					果物類	

※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)