



ごはん粒を残さず食べよう!

智頭町立学校給食センター  
担当 白南

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)		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	木	ご飯		さごしのフライ	厚揚げのみそ汁 切干大根のきめ煮	さごし あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりほしだいこん	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	小学校 729	小学校 27.6	小学校 23.3	小学校 403	小学校 3.0	<b>毎月19日は「食育の日」</b> ♡♡♡♡♡ ♡♡♡♡♡ 毎月19日は「食育の日」です。学校給食では、毎月食育の日に合わせて、鳥取県の食べ物をたくさん使った「食育の日献立」を実施しています。学校&家庭&地域が連携して、食育を進めていききっかけづくりになればと思います。 	
19	金	食育の日献立 ご飯		タンドリーチキン	八頭きのこのハヤシチュー 雨滝ゆばのサラダ	とりにく ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそうミックス	にんじん チンゲンサイ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	中学校 870	中学校 32.5	中学校 26.6	中学校 441	中学校 3.6	緑黄色野菜		
22	月	コッペパン		かぼちゃのミートグラタン	ほうれんそうのミルクスープ ココロサラダ	ぶたにく えびだんご だいず ハム きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	かぼちゃ トマト パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	-	-	-	-	淡色野菜		
23	火	彩りご飯		はたはたのから揚げ	ぎぼしのみそ汁 たけのことさといものおかか煮	はたはた とうふ みそ あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ぎぼし しめじ たけのこ	ごはん さといも さとう	あぶら	703	29.1	20.8	391	3.2	種実類	
24	水	ご飯		ささみのチーズフライ	もずくとレタスの卵スープ ブロッコリーのサラダ	とりにく さかなそうめん まぐろ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ほうれんそう にんじん にら ブロッコリー	レタス えのきたけ キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	639	23.6	23.2	292	2.7	いも類	
25	木	麦ご飯		はまちのカレー焼き	オニオンスープ チリコンカン	はまち ウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しいたけ	むぎ ごはん さとう でんぷん	あぶら	668	28.6	21.9	290	2.6	小魚	
26	金	ご飯		春巻き	八宝菜 はるさめの酢の物	ぶたにく いか えび うすらたまご かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ しょうが もやし	ごはん さとう こむぎこ はるさめ でんぷん	あぶら ごま	695	26.6	21.8	336	3.5	豆・豆製品	
29	月	米粉パン		ミートローフ	マカロニスープ ひじきサラダ	ぶたにく おから たまご ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし あまくさはんかん	こめこパン パンこ でんぷん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	587	29.4	21.0	316	3.4	種実類	
30	火	ご飯		チキン南蛮 らっきょうタルタルソース	豆腐竹輪のすまし汁 こまつなの煮びたし	とりにく とうふちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ ねぎ にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ	711	25.0	28.2	326	3.3	いも類	
31	水	ご飯		あじの煮付け	肉じゃが ぎぼしのじゃこ和え	あじ ぎゅうにく ひらてん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく えだまめ ぎぼし	ごはん じゃがいも さとう	ごま	641	30.1	13.9	666	2.8	果物	

※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)