



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					新しい食品	
							血・筋肉・骨・歯をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		腸や力のもとになる (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		
中学校中止	1	木	ご飯	抄丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	豆乳みそ汁 ながいもの梅和え		ぶたにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが うめ きゅうり	ごはん さといも ながいも さとう	ごまあぶら	小学校 677	小学校 27.4	小学校 20.1	小学校 348	小学校 2.8	小魚	<p>★ 毎年6月は「食育月間」です！ ★</p> <p>健康な心と体を作るために、食育の推進が必要です。子どもたちへの食育を、家庭、学校、地域が連携して進めていきたいと思います。</p>
中学校中止	2	金	ご飯	さばの塩こうじ焼き	いももち汁 新たまねぎのきめ煮		さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし しめじ たまねぎ えだまめ こんにゃく	ごはん いもち さとう		628	25.1	17.1	267	2.3	豆・豆製品	
	5	月	バーガー用 パン	ハムとチーズの サンドフライ	ミネストローネ キャベツのイタリアンサラダ	1食 ソース	ハム ぶたにく だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	634	23.9	26.1	428	3.5	海そう類	
	6	火	ご飯	いわしの梅煮	炒り豆腐 たくあん和え		いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	うめ たまねぎ ほししいたけ たけのこ えだまめ たくあん キャベツ	ごはん さとう	あぶら	687	35.2	20.9	612	2.6	果物	
小学校中止	7	水	ご飯	お好み焼き	あじのつみれ汁 もやしとにらのスタミナゆめ	1食 マヨネーズ	たまご あじ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう さくらえび あおのり	にんじん ねぎ にら	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん こむぎこ ながいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	-	-	-	-	-	緑黄色野菜	<p>★よくかむことの4つの効果★</p> <p>①消化を助ける ②脳の働きを活性化する ③肥満を予防する ④むし歯を予防する</p> <p>かみごたえのある食品で かむ力アップ ↑</p> <p>学校給食では、毎月「8」の付く日は「かみかみ献立の日」として、かみごたえのある食品を使った献立を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすような食品を取り入れましょう。</p> <p>・根菜類・海そう ・きのこ・肉類 ・ナッツ類</p> <p>★食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。</p>
	8	木	玄米ご飯	かみかみかき揚げ	じゃがいもの中華スープ パンサンスー	小魚	だいず ちくわ チキンハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき ごさかな	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	げんまい ごはん こめこ こむぎこ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	748	28.5	20.9	340	3.1	淡色野菜	
小学校4年中止	9	金	かみかみ わかめご飯	若鶏肉の しょうが焼き	こまつなのみそ汁 根菜のきんぴら		とりにく あつあげ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	しょうが しめじ たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	619	26.7	19.8	372	2.8	いも類	
	12	月	小型 コッペパン	たらの レモンソースかけ	スパゲッティーナポリタン ほうれんそうとコーンのソテー		たら ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト ピーマン にんじん ほうれんそう	レモン にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう スパゲッティ	あぶら オリーブあぶら バター	600	26.6	19.9	321	3.4	豆・豆製品	
中学校中止	13	火	ご飯	お好み焼き	けんちん汁 ブロッコリーのツナ和え	1食 マヨネーズ	たまご とうふ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう さくらえび あおのり	ねぎ にんじん ブロッコリー	キャベツ しめじ たまねぎ ごぼう もやし	ごはん さとう ながいも こむぎこ さといも	マヨネーズ ごまあぶら ごま	646	22.7	20.5	349	2.3	乳製品	
	14	水	ご飯	かつおのフライ	チンゲン菜のみそ汁 ひじきの炒り煮		かつお あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	631	24.1	19.4	367	2.8	淡色野菜	
	15	木	ご飯	えびしゅうまい	じゃが豚キムチ もやしのナムル		えび たら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく えだまめ もやし	ごはん パンこ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	633	25.2	15.7	328	2.4	緑黄色野菜	

※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)