

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					献立についてのメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる (鉄)		体の調子を整える (糖)		熱や力のもとになる (質)		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	14	木	ご飯	多菜包子	サラダ菜のスープ チャブチェ		ぶたにく チキンハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ にら きくらげ	キャベツ たまねぎ サラダな だいこん えのきたけ にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 620	小学校 20.9	小学校 18.1	小学校 291	小学校 3.2	豆・豆製品	●チャブチェについて・・・春雨を炒めた韓国料理です。細切りにした野菜や肉、きのこ類などをごま油で炒めて、しょうゆや砂糖などで味付けをします。給食の人気メニューの一つです。
中学校中止	15	金	山菜おこわ	鶏ささみの天ぷら	豆腐のすまし汁 らっきょう和え	ふかしいも	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん らっきょう	さんさい しょうが はくさい しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	おこわ さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 642	小学校 24.8	小学校 14.9	小学校 354	小学校 2.8	小魚	●さつまいもについて・・・今日のデザートは、さつまいもを蒸して作った「ふかしいも」です。智頭小学校のさつまいも畑で、子どもたちが育てたさつまいもを使わせてもらいます。
	18	月	コッパン	ポークメンチカツ	ポテトポタージュ 大豆のトマト煮	りんご	ぶたにく ベーコン だいす とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	コッパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 724	小学校 28.7	小学校 31.5	小学校 417	小学校 3.1	淡色野菜	●大豆について・・・“畑の肉”と言われるほどたんぱく質を多く含み、他の豆に比べて炭水化物が少ないのが特徴です。ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維も多く含む、栄養価の高い食品です。
	19	火	ご飯	いわしの梅煮	けんちん汁 切干大根ののり酢和え		いわし とうふ さつまあげ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	うめ はくさい こんにゃく きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう さといも	ごまあぶら	小学校 588	小学校 25.9	小学校 15.5	小学校 518	小学校 2.4	種実類	●けんちん汁について・・・大根やにんじんなどの根菜や豆腐などを炒めて作ったすまし汁です。元々はお寺で食べる精進料理で、建長寺の修行僧が作っていたからこの名前がついたとも言われています。
	20	水	★冬至献立★ ご飯	はまちのゆずみそ焼き	かぼちゃのすいとん こまつなの煮びたし		はまち みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	ゆず ごぼう えのきたけ しろねぎ しめじ はくさい	ごはん さとう すいとん		小学校 631	小学校 25.0	小学校 18.5	小学校 348	小学校 2.2	いも類	●冬至献立について・・・冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪などの病気になるいと言われています。冬至にちなみ、かぼちゃのすいとんや、ゆずの果汁を使ったみそ焼きにしました。
	21	木	★クリスマス献立★ カラフルご飯	若鶏肉のから揚げ	リボンマカロニのスープ もみの木サラダ	クリスマスケーキ	とりにく ウイナー かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん キャベツ スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ マカロニ クリスマスケーキ	あぶら	小学校 776	小学校 27.2	小学校 29.4	小学校 320	小学校 3.2	海そう類	●クリスマス献立について・・・キリスト教のお祭りですが、日本でも欠かすことのできないイベントになりました。ブロッコリーをもみの木に見立てたサラダやデザートを楽しんでください。

※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)

寒い冬を乗り切るための食事

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をとるようにしましょう。



バランスの良い食事と規則正しい生活で、楽しい冬休みを！

* 冬休みを元気に楽しく過ごすために、次のようなことができているか チェックしてみましょう。*

- 朝は早く起き、夜は早めに布団に入り、睡眠をしっかりとるようにしている。
- 朝ごはんをしっかり食べ、1日3回の食事を時間を決めて食べている。
- 栄養のバランスを考え、偏った食事にならないよう気をつけている。
- 食事の準備や片づけなどの手伝いをしている。
- できるだけ家族と一緒に食事をするようにしている。



いくつチェックができましたか？
全てにができるように心がけて、
楽しい冬休みを過ごしましょう。

