



てあら 手洗い・うがいも忘れずに!

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(緑)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(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		
1	木	ご飯		はまちのごまみそ焼き	豆腐のすまし汁 切干大根のソース炒め		はまち みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん チンゲンサイ ねぎ	えのきたけ きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう	ごま あぶら	小学校 604	小学校 25.8	小学校 19.8	小学校 357	小学校 2.5	いも類	●はまちについて・・・「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHAやEPAという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を豊富に含んでいます。
2	金	すし飯		ウインナー 卵焼き	いわしのつみれ汁 とりマヨ和え	手巻きりの 節分豆	ウインナー たまご とうふ とりにく みそ いわし だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ ごま	小学校 680	小学校 25.7	小学校 24.7	小学校 336	小学校 2.6		
5	月	コッペパン		若鶏肉の ケチャップがらめ	野菜いっぱいポトフ キャベツのソテー		とりにく ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	—	—	—	—	—	乳製品	節分は、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを言います。今では、立春の前日のことを言うようになりました。日本で古くから行われてきた行事で、豆をまき、年の数に一つ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。
6	火	ご飯		さばの 塩こうじ焼き	呉汁 さつまいもの五目煮		さば だいず とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも さとう		648	27.8	17.3	332	2.5	海そう類	
7	水	ご飯		揚げギョーザ	ビーフンスープ 中華サラダ		とりにく みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	キャベツ しろねぎ にんにく しょうが ほししいたけ もやし	ごはん こむぎこ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	602	19.2	19.4	286	2.2	果物	●ビーフンについて・・・小麦粉ではなく米粉から作られためんて、中国・台湾・ベトナムなど色々な国で食べられています。小麦粉のめんとは違う食感を楽しむことができ、汁物や炒め物にして食べるとおいしいです。
8	木	ご飯		あじの煮付け	みそけんちん汁 こまつなのアーモンド和え	かみかみ 昆布	あじ さつまあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	しめじ だいこん はくさい	ごはん さつまいも さとう	ごまあぶら アーモンド	603	27.5	14.7	687	2.7	淡色野菜	●かみかみ献立について・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食品や、歯を丈夫にする栄養素を多く含む食品を取り入れた献立にしています。よくかむことを意識して食べましょう。
9	金	麦ご飯		鉄板焼きオムレツ	ビーンズカレーシチュー はるさめサラダ		さかなソーセージ とうふ たまご とりにく だいず かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ なし	むぎ ごはん じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	727	25.1	23.4	360	3.8	小魚	●寒さに負けない食事について・・・1日3回の食事を栄養バランスを考えてとり、特にビタミン類は不足しないようにしましょう。また、体を中から温める脂質や、カレーなどの香辛料を上手に取り入れましょう。
13	火	ご飯		たらのみそマヨ焼き	もずくのすまし汁 スタミナ納豆		たら みそ とうふ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう もずく	パセリ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし スイートコーン えのきたけ しょうが にんにく	ごはん さとう	マヨネーズ ごまあぶら	689	31.3	27.3	309	2.4	果物	●もずくについて・・・藻について育つことから「もずく」といいます。もずくのぬめり成分には、肝臓を強くし、ガンを防ぐ働きがあります。給食では、沖縄県産のもずくを使用しています。
14	水	キャロット ピラフ		カレーチキン	ハートのマカロニスープ 海そうサラダ	エクレア	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん あかピーマン チンゲンサイ パセリ	スイートコーン だいこん はくさい キャベツ こんにゃく	ごはん こめこマカロニ さとう エクレア	あぶら	691	25.4	25.4	326	3.5	魚介類	●鶏肉について・・・鶏肉には、消化吸収がよく上質なたんぱく質や、粘膜を丈夫にするビタミンA、肌をきれいに保つコラーゲンが豊富に含まれています。給食では、鳥取県産の若鶏肉を使用しています。

※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)