



みなで仲良く、楽しく食べよう！

智頭町立学校給食センター 担当 上田

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花々に春らしさを感じながら、新年度がスタートしました。学校給食は、子どもたち1人1人の体と心の成長を支えるため、栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安心して安全なおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同、力を合わせてがんばっていきます。今年度もどうぞよろしくお祈りします。

智頭町の学校給食



牛乳 (200mlパックを毎日1本)

*大山乳業の県内産牛乳です。たんぱく質やカルシウムの補給のために必要です。

おかず

(主菜・副菜・汁物)

*智頭町産・鳥取県産を中心に、旬の食べ物や行事食、郷土食を取り入れています。様々な調理法を組み合わせ、バラエティーに富んだ献立になるよう工夫しています。
*アレルギー対応(除去食、代替食)を行っています。



ごはん

週4回(火~金曜日)

*今年度前半は、智頭町特産米コシヒカリ「源流そだち」100%、後半は智頭町産コシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわり君」を、毎朝給食センターで炊いています。智頭町のきれいな水で育った米は、甘みがあっておいしいと評判です。



パン

週1回(月曜日)

*国産小麦を使用した、薄味のコッペパンが基本です。県産米粉を使った米粉パンや、県産小麦を使った大山の恵みパンなども計画しています。

副菜

主菜

主食

副菜 (汁物)



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					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		
中学校中止	11	水	カラフルごはん	デミグラスソースハンバーグ	春野菜スープ 海そうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり こんにゃく	ごはん パンこ さとう マカロニ	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	豆・豆製品	●春野菜について・・・春に旬を迎える野菜を「春野菜」といいます。春野菜は香りが強く、やわらかいのが特徴で、苦味があるものもあります。寒い冬を乗り越えた強いパワーをもっています。	
	12	木	★入学進級お祝い献立★ 赤飯	さばの塩焼き	桜心のすまし汁 はるさめの酢の物	さくらゼリー	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう ごま	さくら はるさめ さくらゼリー	600 746	25.5 30.9	15.4 17.3	306 324	2.4 2.9	緑黄色野菜	●入学進級お祝い献立について・・・入学と進級のお祝いとして、赤飯にしました。赤飯は、お祝い事や人生の節目の行事などには欠かせない伝統食です。ご入学、ご進級おめでとうございます。
	13	金	ごはん	若鶏肉のから揚げ	たまねぎのみそ汁 こまつなのりし和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しめじ もやし たまねぎ	ごはん まんぷく じゃがいも さとう	あぶら	652 812	23.9 28.4	23.5 26.8	312 331	2.1 2.5	淡色野菜	●給食のきまりについて・・・給食をみんなで楽しく食べるためには、色々な決まりがあります。特に、あいさつや姿勢、はしの持ち方残さず食べるなどの食事のマナーはきちんと守りましょう。
	16	月	コッペパン	フランクフルト	クリームシチュー 大豆のトマト煮		フランクフルト えびだんご だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも		675 810	31.9 38.0	28.0 32.7	412 453	3.5 4.3	海そう類	●だいずについて・・・たんぱく質、ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維を多く含み、日本の食文化に欠かせないのでできない食品です。智頭町内の加工施設で作られた鳥取県産大豆の水煮を使います。

※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)



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 上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものほたらき						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	
17	火	ご飯		もずく入りかき揚げ	イナムドゥチ マーミナーチャンプルー	シークワーサーゼリー	ちくわ ぶたにく かまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ にら	たまねぎ えだまめ こんにゃく ほししいたけ だいこん もやし	ごはん さとう こむぎこ ゼリー	あぶら	706	25.1	22.0	327	3.4	●沖縄県の献立について・・・明後日から3日間、智頭中学校3年生は沖縄県に修学旅行に行かれます。沖縄県についての理解を深めるため、沖縄県産の食べ物や郷土料理を取り入れました。
18	水	ご飯		手包みしゅうまい	中華スープ 切干大根のサラダ		ぶたにく とり まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	-	-	-	-	-	
19	木	ご飯		はまちのフライ	酒ノ津わかめのみそ汁 じゃがいものカレー炒め		はまち とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ たけのこ たまねぎ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	745	27.9	25.9	316	3.4	●毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、智頭町や鳥取県の食べ物や料理をたくさん使った献立にしています。地産地消を意識しましょう。
20	金	ご飯		ブルコギ	トックスープ きくらげのナムル		ぶたにく チキンウインナー かにかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ほししいたけ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご はくさい もやし きくらげ	ごはん さとう トック ごま	あぶら ごまあぶら ごま	601	24.1	16.1	310	2.5	●きくらげについて・・・智頭町富沢地区で作られた乾燥きくらげを使っています。歯ごたえがよく、和え物や炒め物など、様々な料理に活用できます。カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富です。
23	月	ぶどうパン		手作りハンバーグ	コーンポタージュ グリーンサラダ		ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう パセリ	ほしぶどう たまねぎ スイートコーン キャベツ	パン パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	-	-	-	-	-	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」 ～ 本に登場する料理も食べよう！ ～
24	火	青菜ご飯		てんぷら	厚揚げのみそ汁 もやしの磯和え	おにぎりのり	ちくわ みつあけ かつおぶし さくらえび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ のり	あおな にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく しめじ もやし スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶん さといも	ごま あぶら	613	24.5	18.7	433	3.2	●本を読みながら、「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、こどもの読書週間にちなみ、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。
25	水	ご飯		お好み焼き	かまぼこのすまし汁 まめの五目煮	1食 マヨネーズ	たまご さくらえび かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおのり わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう わんこん えだまめ ほししいたけ	キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく さとう	ごはん こむぎこ ながいも さとう	マヨネーズ	667	24.9	21.1	359	3.5	「ぼくのパン わたしのパン」⇒ぶどうパン 「スープになりました」⇒コーンポタージュ 「くわすにようぼう」⇒青菜ご飯 おにぎりのり 「おぼけのてんぷら」⇒てんぷら 「おどるカツオブシ」⇒お好み焼き 「だいず えだまめ まめもやし」⇒まめの五目煮 「おだんごスープ」⇒肉だんごスープ
26	木	ご飯		14ひきのかぼちゃコロッケ	肉だんごスープ 香野菜炒め		ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ はるさめ	あぶら ごま	636	19.3	19.8	320	2.3	「14ひきのかぼちゃ」⇒14ひきのかぼちゃコロッケ 「ぼくんちカレーライス」⇒ご飯・カレーシチュー
27	金	ご飯		照り焼きチキン	カレーシチュー フルーツミックス		とり ぶたにく だいず とうもろこしデザート	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく なし えだまめ みかん	ごはん さとう じゃがいも ゼリー ナタデココ	あぶら	763	26.8	25.7	284	2.8	

※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)