



みんなで仲良く、楽しく食べよう!

### ご入学・ご進級おめでとようございます

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まいります。今年度もどうぞよろしくお祈りします。



#### ごはん

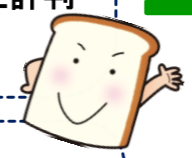
週4回(火～金曜日)

\*今年度より、年間を通して智頭町特産米コシヒカリ「源流そだち」100%を使用して、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)

\*県産小麦を使用した「大山の恵みパン」を基本として提供しています。県産米粉を使った米粉パンや、りんごや地元でとれたベリーなどを練り込んだパンも計画しています。



#### \*智頭町の学校給食\*

副菜

主食

主菜

副菜(汁物)



#### 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。



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						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)		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		
10	水	カラフルごはん		トマトソースハンバーグ	春野菜スープ 海そうサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト アスパラガス	キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング	小学校 579	小学校 22.2	小学校 17.5	小学校 365	小学校 3.3	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。
11	木	★入学進級お祝い献立★ 赤飯		さわらの西京焼き	桜心のすまし汁 はるさめの酢のもの	さくらゼリー	さわら しろみそ とうふ ポークハム	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 さくらふ さけかす ゼリー はるさめ	ごま	小学校 606	小学校 26.8	小学校 14.8	小学校 333	小学校 4.4	果物	●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、ご進級おめでとようございます。
12	金	麦ごはん		トンカツ	ピーンズカレーシチュー フルーツミックス		ぶたにく だいず とりささみ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なし みかん	ごはん むぎ ゼリー パンこ ナタデココ じゃがいも	あぶら	小学校 872	小学校 28.1	小学校 36.9	小学校 328	小学校 2.4	緑黄色野菜	●だいずについて・・・たんぱく質、ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維を多く含む、日本の食文化に欠かせない食品です。給食では、鳥取県産大豆の水煮を使います。
15	月	花形アップルパン		いわしピザ	春野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ		いわし ウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー アスパラガス	りんご たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも	ドレッシング	小学校 642	小学校 32.0	小学校 27.2	小学校 445	小学校 3.5	海そう類	●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。

※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)