



食事前は、きれいに手をあらおう！

智頭町立学校給食センター
担当 白南



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・血をつくる(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	脂質	カルシウム	塩分		家庭でとってほしい食品
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	㎎	g		
18	月	黒糖パン		じゃがいもと鶏肉の揚げ煮	たこボールスープ ぎぼしのじゃこ和え	美生柑(小学校)	とりにく たこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ ぎぼし もやし みしょうかん	こくとパン でんぶん こむぎ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 676	小学校 26.6	小学校 364	小学校 3.5	海そう類	●ちりめんじゃこについて・・・骨ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。また、よくかむことにより、あごがきたえられます。今日は、智頭町特産のぎぼしと一緒に和え物にしました。
19	火	食育の日献立 どうだんご飯		さばのカレー風味焼き	山菜のみそ汁 智頭町産大豆の五目煮		さば みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ さんさい たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん くるまい さといも さとう		小学校 634	小学校 18.3	小学校 306	小学校 3.1	種子類	●食育の日について・・・毎月19日は『食育の日』です。心も体も元気な子どもたちを育てるためには、学校＝家庭＝地域が連携して食育を進めることが大切です。今日は、鳥取の食べ物をたくさん使った献立にしています。家庭で食についての話をするきっかけにしてみてください。
20	水	ご飯		多菜包子	八宝菜 中華和え		ぶたにく いか とりにく えび うすらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら	704	20.7	326	3.0	果物	
21	木	ご飯		おから入りミートローフ	レタスのスープ アスパラガスとごぼうのサラダ		ぶたにく おから たまご ベーコン おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ レタス グリーンピース キャベツ ごぼう しるねぎ きゅうり	ごはん パンこ でんぶん さとう	マヨネーズ	674	23.9	296	2.5	いも類	●アスパラガスについて・・・日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、土を盛って光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。給食では、今が旬のグリーンアスパラガスを使っています。
22	金	麦ご飯		いかのキャベツ揚げ	チキンカレーシチュー 杏仁フルーツ		いか たら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく えだまめ なし もも みかん バイン	ごはん むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも あんぱんどうふ	あぶら	729	21.1	275	2.3	大豆製品	NO.1 食育など あるのに「ないよ」って いうくだもの なあに? ヒント カレーのなかには いっているよ!
25	月	小学校中止 小型 コッペパン		ほうれんそうグラタン	たらこのスパゲッティー ひじきサラダ	美生柑(中学校)	いか たらこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり ひじき	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ もやし みしょうかん	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう スパゲッティー	あぶら バター ごま	-	-	-	-	種子類	
26	火	ご飯		えびのチリソース炒め	なめこスープ ブロッコリーのツナ和え		えび とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく なめこ たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	679	23.0	332	2.5	肉類	●ブロッコリーについて・・・花のつぼみを食べる「花野菜」の一つです。花を咲かせるために必要な栄養がたくさん詰まっています。鳥取県西部地区で多く栽培されていて、春と冬に旬を迎えます。
27	水	カレーピラフ		若鶏肉のはちみつ照り焼き	春野菜のポトフ きのこベーコンのソテー		とりにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし	ごはん はちみつ じゃがいも	オリーブあぶら	710	26.7	257	3.0	海そう類	●きのこについて・・・鳥取県は、「きのこ王国」といわれるほどきのこの栽培が盛んです。給食でも、いろいろな種類のきのこが毎日のように登場します。今日は、しめじとエリンギを使ったソテーにしました。
28	木	ご飯		はたはたのから揚げ	みそけんちん汁 ぎぼしとたこの酢の物	味付けのり	はたはた とうふ あぶらあげ たこ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ ぎぼし きゅうり こんにやく	ごはん でんぶん こむぎ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	612	20.5	363	2.1	緑黄色野菜	●はたはたについて・・・鳥取県で多く水揚げされる魚の一つです。雷がよくなる頃に産卵のため岸に多くやって来ることから、「雷魚」とも呼ばれています。一夜干しにして、1年中おいしく食べることができます。
29	金	ご飯		たまご焼きの野菜あんかけ	海の幸のすまし汁 たけのこのピリ辛煮	さつまいも スティック	たまご たら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ えのきたけ たけのこ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	601	15.6	354	2.5	果物	●海の幸について・・・日本海に面した鳥取県は海の幸が豊富で、様々な種類の魚介類が水揚げされます。今日は、鳥取県でとれた「たら」やわかめを入れ、海の幸のうま味が詰まったすまし汁にしました。

※ 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。

*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)