

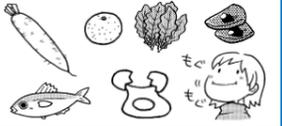
食事前はしっかり手を洗い、  
ノロウィルスを予防しよう！

智頭町立学校給食センター  
担当 白間

今年も残すところ後1か月になりました。寒さも一段と増し、空気も乾燥しているようです。このような時期は、かぜやインフルエンザ、ノロウィルスなどの感染症にかかりやすくなります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いをしっかりとし、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。

### \*\*\* 寒い冬を乗り切るための食事の取り方 \*\*\*

寒い朝でも温かい朝ごはんを食べることで体が温まります。また、寒さに対する抵抗力を高めるため、肉や魚、卵、大豆に多く含まれるたんぱく質や、ビタミンA・ビタミンCを多く含む旬の果物や野菜を食べるようにしましょう。



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	献立についてのメッセージ
							血・筋肉・骨・血をつくる(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		
1	火	ご飯		いわしの梅煮	豆乳鍋 茎わかめのピリ辛炒め		いわし とりにく えびだんご とうにゅう みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゆんぎく さやいんげん	うめ はくさい だいこん しいたけ しろねぎ れんこん たけのこ	ごはん さとう	ごまあぶら	小学校 631	小学校 28.8	小学校 17.1	小学校 559	小学校 4.1	果物	●豆乳鍋について・・・鍋料理は、栄養満点で体が温まり、寒い時期にはピッタリです。今日は、地元の野菜をたっぷりのみそ味の鍋に、豆乳を少し加えて栄養価をアップしました。
2	水	★高知県のふるさと給食の日★ どろめご飯		かつおのたたき風 から揚げ	にらたま汁 ぐる煮		かつお とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ にら にんじん さやいんげん こんにゃく しめじ だいこん ごぼう	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ ゆず はくさい	ごはん ごむぎこ でんぶん さといも さとう	あぶら	小学校 625	小学校 30.5	小学校 16.8	小学校 352	小学校 2.7	肉類	★ふるさと知事ネットワーク～高知県のふるさと給食～★ 高知県の食を紹介する「高知県のふるさと給食」です。この日は、八頭郡3町で同じ献立を出す予定にしています。高知県の食について関心を持ってほしいです。
3	木	ご飯		ヤーコン入りピピンバ	トックスープ ほうれんそうともやしナムル	ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンサイ ほうれんそう	ヤーコン たまねぎ はくさいキムチ もやし にんにく しょうが えのきだけ きくらげ	ごはん トック さとう	ごまあぶら ごま	小学校 635	小学校 23.1	小学校 16.2	小学校 402	小学校 2.7	いも類	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖を多く含んでいるので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。
4	金	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	みそけんちん汁 はくさいのごま和え		とうふちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ こんにゃく はくさい	ごはん ごむぎこ でんぶん さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 586	小学校 21.9	小学校 18.4	小学校 381	小学校 2.3	緑黄色野菜	●豆腐竹輪について・・・昔、貧しかった鳥取藩の人々が知恵を出し合って考え、受け継がれてきた鳥取県の郷土食です。豆腐と魚のすり身を7：3の割合で入れて作られます。
7	月	小学校欠食 小型コッペパン		手作りハンバーグ	クリームスパゲッティー 海そうサラダ		ぶたにく おから たまご ベーコン	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 ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ さとう スパゲッティー		—	—	—	—	—	種実類	●手作りハンバーグについて・・・鳥取県産の豚ひき肉やたまねぎ、牛乳、卵などが入っています。普段は忙しくて手作りできませんが、今日は、給食センターで一つ一つ形を作って焼きました。
8	火	ご飯		さごしの西京焼き	とうふのすまし汁 ヤーコンのきんぴら	黒糖ピーズ	さごし みそ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい ヤーコン こんにゃく えだまめ	ごはん さとう こくとう	ごまあぶら	小学校 606	小学校 28.1	小学校 16.4	小学校 333	小学校 2.3	緑黄色野菜	●うそつきとうふの日について・・・鳥取県では、12月8日は「うそつきとうふ」「うそ払い」などと言われ、この日に豆腐を食べると1年についたうそが全部消えるという言い伝えがあります。
9	水	ご飯		ふくらぎの竜田揚げ	香箱がにのみそ汁 治部煮		はまち おやがに とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん しろねぎ しいたけ	ごはん でんぶん さといも さとう	あぶら	小学校 714	小学校 30.6	小学校 26.0	小学校 297	小学校 2.7	小魚	★ふるさと知事ネットワーク～石川県のふるさと給食～★ 石川県の食を紹介する「石川県のふるさと給食」です。この日は、八頭郡3町で同じ献立を提供します。石川県の食に興味を持つきっかけにしてほしいです。
10	木	麦ご飯		若鶏肉のはちみつ照り焼き	シーフードカレーシチュー らっきょうサラダ		とりにく いか ほたて かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ らっきょう なし	むぎ ごはん はちみつ じゃがいも	あぶら	小学校 763	小学校 28.7	小学校 23.0	小学校 286	小学校 3.5	乳製品	●らっきょうについて・・・鳥取県のらっきょう栽培には歴史があり、テレビでも紹介されるほど全国的にも有名です。鳥取市福部町や北栄町の砂丘地帯で作られています。
11	金	ご飯		えびのチリソース炒め	わかめスープ 中華和え		えび とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきだけ もやし	ごはん こめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 664	小学校 20.6	小学校 21.8	小学校 366	小学校 3.0	肉類	●しょうがについて・・・しょうがには、体を温め、咳やのどの痛みなど風邪の初期症状を和らげる働きがあります。給食では、主に鳥取市気高町産のしょうがを使っています。

※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)