



てあら 手洗い・うがいがいも忘れずに!

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・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 | 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 | | |
| 16 | 火 | ご飯 | | ミートローフ | だいこんのみそ汁 高野豆腐の卵とじ | | ぶたにく みそ おから たまご あぶらあげ こうやどうふ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんにぶ | にんじん こまつな さやいんげん | えだまめ だいこん しろねぎ たまねぎ なめこ | ごはん パンこ でんぶん さとう | | 小学校 674 | 小学校 29.7 | 小学校 22.5 | 小学校 384 | 小学校 2.7 | 小魚 | ●手洗い・うがいについて・・・外から帰ったときに、手洗い・うがいをしていますか？インフルエンザやノロウイルスによる食中毒を予防するためにも、手洗い・うがいの習慣を身につけましょう。 |
| 17 | 水 | ご飯 | | ますの西京焼き | さといものそぼろ煮 キャベツの磯和え | | ます みそ ぎゅうにく ぶたにく ひらてん さくらえび かつおぶし | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんにぶ | にんじん さやいんげん チンゲンサイ | たまねぎ こんにやく キャベツ スイートコーン | ごはん さといも さとう | | 小学校 662 | 小学校 29.4 | 小学校 17.5 | 小学校 365 | 小学校 2.2 | 種実類 | ●さといもについて・・・中心の大きな親いものまわりを囲むように子いものがつき、さらにそのまわりに孫いものがついて育ちます。給食では、鳥取県産のさといもを使っています。 |
| 18 | 木 | 梅じゃこ ご飯 | | いわしの煮付け | みそけんちん汁 ごぼうナッツ | | いわし とうふ みそ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん ねぎ | うめ ごぼう だいこん しめじ しろねぎ はくさい | ごはん こむぎこ さとう | ごまあぶら あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ | 710 28.3 | 25.8 | 527 | 2.7 | 緑黄色野菜 | ●いわしについて・・・給食では、鳥取県産の魚を多く取り入れるようにして、今日のいわしも境港で水揚げされたものです。骨まで食べられるように軟らかく調理がしてあり、カルシウムが多く取れます。 | |
| 19 | 金 | レーズン パン | | えびフライ | わかめスープ グリーンサラダ | チーズ | えび ベーコン かにかまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ チーズ | にんじん ブロッコリー | ほしぶどう もやし たけのこ キャベツ スイートコーン | コッペパン パンこ こむぎこ はるさめ | あぶら ごま | 584 24 | 24.8 | 385 | 3.5 | 大豆製品 | ●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、花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。特に、カロテンやビタミンCが多く含まれていて、かぜ予防に効果的です。 | |
| ★ 中学校3年生 卒業バイキング給食 ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中学校3年生のみなさんへ、少し早いですが卒業の記念にバイキング給食を実施します。楽しく、有意義な時間になさってください。メニューは当日のお楽しみですよ！ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ナン | | ビーフコロッケ | 豆ときのこのドライカレー 野菜サラダ | いよかん | ぎゅうにく ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな トマト いよかん | たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ にんにく しょうが キャベツ もやし | ナン じゃがいも パンこ こむぎこ | あぶら | 783 37.1 | 33.9 | 363 | 3.5 | 魚介類 | ●ナンについて・・・インド料理の代表的なパンで、タンドールという釜で焼いて作られます。小麦粉と水、塩でできているので、味はほとんどついていません。ドライカレーと一緒に食べましょう。 | |
| 23 | 火 | ご飯 | | さばのピリ辛焼き | もずくのすまし汁 じゃがいものきんぴら | | さば とうふ さかなそうめん ぶたにく | ぎゅうにゅう もずく | にんじん ねぎ さやいんげん | しょうが だいこん えのきたけ こんにやく | ごはん じゃがいも さとう | ごまあぶら | 594 27.5 | 16.0 | 287 | 2.3 | 淡色野菜 | はしを正しく持ちましょう はしを正しく持つと、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。正しいはしの持ち方を身につけて、日本の食文化を大切にしていましょ。 | |
| 24 | 水 | ご飯 | | チキン南蛮 らっきょうタルタルソース | さつま汁 のり酢和え | | とりにく さつまあげ まぐろ みそ たまご | ぎゅうにゅう のり | にんじん ねぎ ほうれんそう パセリ | らっきょう ごぼう スイートコーン だいこん はくさい キャベツ こんにやく | ごはん こむぎこ でんぶん さつまいも さとう | あぶら マヨネーズ | 737 25.7 | 28.5 | 302 | 3.0 | 果物 | | |
| 25 | 木 | わかめ ご飯 | | ちくわのツナマヨ焼き | 白ねぎと油揚げのみそ汁 だいこんのべっこう煮 | | ちくわ まぐろ みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな パセリ | たまねぎ しろねぎ はくさい もやし だいこん えだまめ | ごはん さとう | マヨネーズ | 641 22.9 | 24.4 | 331 | 3.2 | いも類 | *上のはしは、エンピツを持つように持つ。 *下のはしは、薬指の上にのせて親指で固定する。 | |
| 26 | 金 | 麦ご飯 | | はまちの ごまだれかけ | すき焼き煮 ひじき和え | | はまち みそ ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ねぎ ブロッコリー | ごぼう はくさい こんにやく たまねぎ キャベツ えのきたけ | むぎ ごはん さとう ふ でんぶん | あぶら ごま | 697 31.1 | 22.0 | 394 | 2.6 | 果物 | ●ひじきについて・・・骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を防ぐ鉄分が多く含まれている栄養たっぷりの海草です。煮物にしてもおいしいですが、和え物に入れても香りが良くおいしいです。 | |
| 29 | 月 | 揚げパン | | 若鶏肉の はちみつ照り焼き | コンソメスープ 海そうサラダ | みかん タルト | とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ | にんじん チンゲンサイ | しょうが はくさい エリンギ キャベツ だいこん | コッペパン さとう はちみつ じゃがいも みかんタルト | あぶら | 737 24.0 | 24.5 | 288 | 2.0 | 魚介類 | ★ 智頭小学校6年2組リクエスト献立 ★ ●献立のテーマ:大好き給食♡ ●アピールポイント:カロリーあげあげ♡ カロリーが高く、元気が出そうな献立ですね! | |

※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)