



食事の前の手洗いをしっかりしよう！

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 (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			
1	火	ご飯		いわしの青のりフライ	豚汁 切干大根のソース炒め		いわし ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ピーマン	こんにやく はくさい きりぼしだいこん しめじ キャベツ	ごはん パンこ あぶら	ごま	小学校 687	小学校 26.7	小学校 20.8	小学校 361	小学校 2.1	果物	●今月のめあてについて・・・今月のめあては、「1年間の食事をふりかえろう」です。給食時間はもちろんのこと、毎日の食事について振り返る月にしましょう。	
2	水	ご飯		ピビンバ	トック入りわかめスープ もやしのナムル	紫いも チップス	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ ほうれんそう きくらげ えのきたけ しろねぎ もやし	たけのこ はくさい キムチ しょうが トック むらさきいもチップス	ごはん さとう ごま	ごま	小学校 568	小学校 21.2	小学校 14.3	小学校 342	小学校 2.5			魚介類
3	木	★ひなまつり献立★		華やかご飯		さわらのごまみそ焼き 手まり麩のすまし汁 菜の花とはくさいの煮びたし	おいり	さわら みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん	だいこん しろねぎ もやし はくさい しめじ	ごはん てまりふ さとう おいり	ごま	小学校 604	小学校 26.5	小学校 14.6	小学校 378	小学校 2.7	緑黄色野菜	3月3日は「ひな祭り」 ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習が全国に伝わっています。
4	金	ご飯		フランクフルトのトマトソースかけ	カレーシチュー らっきょうサラダ		とりにく ぎゅうにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ なし らっきょう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小学校 730	小学校 25.4	小学校 23.0	小学校 298	小学校 3.9	小魚	鳥取県東部では、ひな祭りに「おいり」を食べる風習があります。また、智頭町には、伝統行事「雛あらし」があります。	
7	月	★中学校卒業お祝い献立★		チキンライス		オムライス用 うす焼きたまご 野菜たっぷりスープ ジャーマンポテト	一食 ケチャップ 卒業お祝い デザート (中)	とりにく たまご チキンウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース チンゲンサイ さやいんげん	スイートコーン たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん じゃがいも (中)デザート	あぶら	小学校 625	小学校 20.2	小学校 18.9	小学校 278	小学校 3.6	大豆製品	★中学校卒業お祝い献立★～中学3年生のみなさんへ～ 9年間食べてきた給食も、今日で最後です。学校給食をこれからのみなさんの人生における食事の参考にし、健康な食生活を送ってくださいね。
8	火	ご飯		豚肉のアーモンドがらめ	厚揚げのみそ汁 キャベツの梅和え		ぶたにく あつあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい しいたけ しろねぎ キャベツ うめ きゅうり	ごはん ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	小学校 640	小学校 28.1	小学校 21.2	小学校 360	小学校 3.0	いも類	●キャベツについて・・・日本各地で栽培されている野菜で、ビタミンCを多く含み、丈夫な肌を作る手助けをしたり、病気に対する抵抗力を高めたりする働きがあります。	
9	水	ご飯		たら和風マヨネーズ焼き	ながいものすまし汁 大豆の五目煮		たら みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ もやし スイートコーン れんこん えだまめ こんにやく	ごはん さとう ながいも さくらふ	マヨネーズ	小学校 650	小学校 33.3	小学校 22.0	小学校 378	小学校 3.7	種実類	●ながいもについて・・・鳥取県中部の砂丘地帯では、長いもの栽培が盛んです。いも類では珍しく生で食べることができます。いろいろな食べ方を楽しむことができる、栄養満点な鳥取県の特産物です。	
10	木	米粉パン		えびグラタン	春雨スープ ごぼうサラダ	ヨーグルト (小)	えび なると まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ (小)ヨーグルト	こまつな ブロッコリー にんじん	はくさい きくらげ ごぼう キャベツ スイートコーン	ごめこパン じゃがいも マカロニ はるさめ	ごま	小学校 641	小学校 26.0	小学校 23.3	小学校 421	小学校 3.2	肉類	●ヨーグルトについて・・・鳥取県産の生乳で作られたヨーグルトです。腸内環境を整えてくれる乳酸菌が数種類入っていて、お腹の調子を良くしてくれます。たんぱく質やカルシウムも豊富です。	
		★ 小学校6年生 卒業バイキング給食 ★ 小学校6年生のみなさんへ 卒業バイキング給食をします。メニューは当日までにお知らせします。お楽しみに♪楽しく有意義な会にしましょう。																		
11	金	ご飯		さけの甘酢漬	炒り豆腐 こまつなのごま和え		さけ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ こんにやく えだまめ はくさい	ごはん ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 673	小学校 36.9	小学校 19.3	小学校 461	小学校 2.0	緑黄色野菜	●こまつなについて・・・原産地が東京都の小松川であることから名前が付けられた緑黄色野菜です。免疫力を高めるカロテンや、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。	

※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。