



しよじ まえ てあら 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	
14	月	小型 コッペパン		コーンしゅうまい	白ねぎ塩ラーメン 野菜炒め	マーマレード	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	スイートコーン キャベツ もやし たまねぎ しめじ しろねぎ	コッペパン パンこ こむぎこ ちゅうかめん マーマレード	あぶら	小学校 633 中学校 762	小学校 25.0 中学校 29.3	小学校 20.3 中学校 22.7	小学校 356 中学校 389	小学校 4.3 中学校 5.2	●小型コッペパンについて・・・汁物がめん類のときは、エネルギー量を調整するため、いつもより小さなパンにしています。家庭で食事をするときも、栄養のバランスを意識して食べましょう。
15	火	ご飯		赤魚の 塩こうじ焼き	肉じゃが わかめの酢の物	プリン	あかうお ぎゅうにく いか ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう プリン	ごま	697 825	30.7 35.7	14.1 15.3	383 403	2.7 3.3	●塩こうじについて・・・食塩と米こうじ、水だけで作る、自然でおいしい万能調味料です。肉や魚を漬け込んでから調理したり、炒め物や和え物に使うとおいしいです。鳥取県産の塩こうじを使っています。
16	水	ご飯		かれのいの 野菜あんかけ	ほうれんそうのかきたま汁 だいこんのそぼろ煮		かれい とうふ たまご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	しろねぎ はくさい えのきたけ だいこん たまねぎ しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	617 714	29.3 32.4	20.1 21.3	323 338	2.4 2.6	●かれいについて・・・鳥取県で多く水揚げされる魚の一つです。主に、赤ガレイ、エテガレイ、山ガレイが水揚げされますが、今日は、鳥取県産の赤ガレイをから揚げにし、野菜のあんをかけました。
17	木	★小学校卒業お祝い献立★ キャロット ピラフ		豚肉の バーベキューソース	ミネストローネ アスパラガスのサラダ	卒業お祝い デザート (小)	とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマト グリーンピース アスパラガス パセリ	スイートコーン なし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも (小) デザート	あぶら	700 790	29.4 34.0	19.7 21.1	284 291	3.5 4.4	★小学校卒業お祝い献立★～小学6年生のみなさんへ～ 小学校6年間食べてきた給食も今日で最後です。中学校の給食時間は短く、給食の量も多くなりますので、しっかり食べて大きく成長してくださいね。
18	金	食育の日献立 玄米ご飯		かき揚げ	豆乳みそ汁 いりどり	ヨーグルト (中)	ちくわ あぶらあげ みそ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ひじき (中) ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	しろねぎ えだまめ はくさい こぼろ れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく	けんまい ごはん こめこ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	-	-	-	-	-	●食育の日献立について・・・毎月19日は食育の日です。今日は、鳥取県産の玄米を使った玄米ご飯や、智頭町産の白ねぎを使った手作りかき揚げなど、地産食材をたくさん使った献立にしました。
22	火	ご飯		さばのカレー焼き	いもこん鍋 三色和え	いちご	さば とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく ごぼう もやし しろねぎ いちご	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	571 703	25.5 32.2	13.5 16.4	285 302	1.8 2.2	●いちごについて・・・いちごには、美肌効果のあるビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。春が旬の果物で、鳥取県内でも多く栽培されています。

※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。

### 1年間の食事をふりかえろう

○×を書いて、確認してみよう!

#### ～給食編～

- 給食前の手洗いは、しっかりできた。
- 給食当番のときは、服装をきちんとし、衛生に気をつけて当番活動をする事ができた。
- 好ききらいをしないで、何でも食べる事ができた。

#### ～食生活編～

- 朝ごはんを毎日しっかり食べることができた。
- 朝ごはらは、栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜をそろえて食べることができた。
- 食べ物や作ってくださる人々に感謝をしながら食べることができた。
- 家族と一緒に楽しく会話をしながら食事をする事ができた。



### ●●●● 春休みに作ってみよう! ～給食おすすめレシピ～ ●●●●

#### さばのカレー風味焼き

- 【材料】 2人分
- ・さば切り身・・・2切れ
  - ・うすくちしょうゆ・・・小さじ1杯
  - ・三温糖・・・小さじ1/2杯
  - A ・みりん・・・小さじ1杯
  - ・料理酒・・・小さじ1杯
  - ・カレー粉・・・少々

- 【作り方】
- ① Aを混ぜ合わせ、さばを漬ける。
  - ② ①を焼く。



#### 切干大根のソース炒め

- 【材料】 2人分
- ・切干大根・・・10g
  - ・焼き竹輪・・・20g
  - ・キャベツ・・・50g
  - ・にんじん・・・10g
  - ・ピーマン・・・6g
  - ・サラダ油・・・少々
  - ・中濃ソース・・・大さじ1杯
  - ・ウスターソース・・・小さじ1杯
  - ・こいくちしょうゆ・・・少々
  - ・三温糖・・・少々

- 【作り方】
- ① 切干大根は戻し、竹輪は薄切り、キャベツはざく切り、にんじん・ピーマンは千切りにする。
  - ② ①を炒め、調味料で味付けをする。