

2025 3月 献立予定表

今月のめあて

1年間の食事をふりかえろう



給食の時間や食生活を振り返ってみよう!

智頭町立学校給食センター
担当 山本



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	献立についてのメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(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			
	3	月	★ひなまつり献立★ ちらし寿司		花形ハンバーグ	梅ふのすまし汁 千草和え	おいり	豆腐 とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ ほうれんそう	グリーンピース たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう うめふ てんぷ おいり	あぶら	小学校 582	小学校 20.7	小学校 18.4	小学校 374	小学校 3.0	魚介類	★中学校3年生のみなさんへ★ 9年間食べてきた給食も、4日で最後となります。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て、健康な食生活を送ってくださいね。応援しています!	
	4	火	★中学校卒業お祝い&受験応援献立★ 大山の恵み 黒糖丸パン		勝っ!おカツ!!	富沢きくらげのスープ 勝っ!おぶしサラダ	いい予感ゼリー	かつお かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ たまねぎ スイートコーン	パン こくとう てんぷん はるさめ こむぎこゼリー パンこ さとう	あぶら	小学校 526	小学校 21.6	小学校 14.5	小学校 311	小学校 1.9	豆・豆製品	3月3日 ひなまつり	
中3中止	5	水	ご飯		鉄板たまご焼き	ほうれんそうのみそ汁 スタミナ納豆		たまご なつとう とりにく ぎょにくソーセージ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ	えのきたけ もやし たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら	小学校 640	小学校 26.8	小学校 20.3	小学校 299	小学校 2.2	いも類	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。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「雛あらし」、鳥取市用瀬町には「流し雛」などの伝統行事があります。	
	6	木	ご飯		さけの塩こうじ焼き	いもこん鍋 のり酢和え		さけ つくね ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん こんにやく しめじ ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ さといも さとう しおこうじ てんぷん		小学校 543	小学校 25.2	小学校 12.4	小学校 280	小学校 2.0	種実類	・ひな祭りの行事食・ ちらしずし ハマグリの潮汁 ひなあられ ひしもち 白酒	
	7	金	麦ご飯		フランクフルト	ピーンズカレー フレンチサラダ		チキンフランクフルト ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	こめ むぎ さとう てんぷん ノンオイルドレッシング	あぶら カレールウ	小学校 699	小学校 24.4	小学校 23.2	小学校 306	小学校 2.7	海そう類	「いただきます」 「ごちそうさま」 「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物の命や、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちを表すあいさつです。心を込めて言いましょう。	
中学校中止	10	月	ご飯		手作りコロッケ	キムチみそ汁 フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん もも バイン りんご	たまねぎ だいこん しろねぎ はくさい	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さといも ゼリー	あぶら	小学校 717	小学校 19.1	小学校 23.6	小学校 315	小学校 2.0	緑黄色野菜		
中学校卒業式	11	火	大山の恵み アップルパン		えびカツ	はるさめスープ プロカリサラダ	えび しろみざかな ぎょにくソーセージ 杉太くん 紅子ちゃん	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	スイートコーン カリフラワー きくらげ りんご キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ パンこ ノンオイルドレッシング さとう てんぷん	あぶら	小学校 575	小学校 23.2	小学校 21.5	小学校 310	小学校 3.2	豆・豆製品	いただきます! いただきます!	
			★小学校6年生 卒業お祝い給食★				小学校6年生のみなさんへ 卒業お祝い給食をします。メニューは当日お知らせします。お楽しみに♪														
	12	水	ご飯		さばの塩焼き	おでん たくあん和え		さば とりにく うずらたまご ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにやく もやし	こめ さとう	ごま	小学校 575	小学校 25.6	小学校 15.2	小学校 293	小学校 2.2	いも類	★★★ きゅうメールについて ★★★ 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。右のQRコードからお入りいただけます。	

※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。



にがたもの
苦手な食べ物にもチャレンジできたかな？

お知らせ	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					家庭でとってほしい食品	献立についてのメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(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			
-	13	木	ご飯		若鶏肉の らっきょうソースがけ	なめこスープ 五目ビーフン炒め		とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	にら らっきょう なめこ キャベツ	たまねぎ さとう	こめ ビーフン さとう	ごまあぶら	小学校 577 中学校 723	小学校 24.3 中学校 28.8	小学校 17.7 中学校 19.8	小学校 296 中学校 311	小学校 2.1 中学校 2.3	海 そう 類	食事のマナー 守れたかな？ 茶わんの持ち方
-	14	金	ご飯		豚肉のしょうが炒め	わかめのみそ汁 切干大根のごま酢和え		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きゅうり もやし	しょうが たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	さとう やきふ	こめ ごま	あぶら	540 678	22.8 27.0	13.4 14.7	322 342	2.9 3.4	果 物	茶わんの持ち方
-	17	月	★小学校卒業お祝い献立★ チキンライス		手作りグラタン	えびボールスープ イタリアンサラダ	(小のみ) 菓立ちゼリー	とりにく ベーコン えびだんご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ えだまめ エリンギ グリーンピース スイートコーン	こめ はるさめ マカロニ こむぎこ ゼリー	あぶら バター ドレッシング	677 843	26.2 31.2	19.5 22.0	417 457	2.9 3.3	豆・ 豆 製品	★小学校6年生のみさんへ★ 小学校6年間食べてきた給食も、18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。 しっかり食べて健やかに成長してくださいね。	
小 学 校 卒 業 式	18	火	大山の恵み コッペパン		ポークチャップ	白菜スープ ひじポテサラダ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり きくらげ	はくさい じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	619	28.3	21.3	364	3.3	魚 介 類	●冬野菜を食べましょう！ 冬に旬をむかえるだいこんやにんじん、ごぼうなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。	
-	19	水	ご飯		かぼちゃひき肉フライ	大根のみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう てんぷん こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	602 752	17.9 21.1	18.9 21.3	329 351	2.0 2.4	海 そ う 類	1年間ありがとうございました	
給 食 最 終 日	21	金	くわわかめ ご飯		若鶏肉のから揚げ	コンソメスープ マカロニサラダ	プリン	とりにく ベーコン ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり スイートコーン	こめ てんぷん じゃがいも マカロニ プリン	あぶら ノンエッグマヨネーズ	702 874	21.6 25.6	27.1 31.1	272 282	2.3 2.7	緑 黄 色 野 菜	皆様のご協力のおかげで、今年度の給食を提供することができました。いただいたご意見は真摯に受け止め、今後も安全・安心な給食の提供に努めてまいります。	

※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。

1年間の給食を振り返りましょう!

○できた △時々できた ×できなかった

一年間を振り返って記入しましょう。

は、自由に書きましょう。



①給食の前に、しっかりと手を洗うことができた。	②給食当番のときに、きちんと身じたくができた。	③きまりよく、給食の準備をすることができた。	④感謝の気持ちを込めて、あいさつができた。	⑤時間内に、静かに食べることができた。	⑥よくかんで、味わうことができた。	⑦苦手な食べ物にもチャレンジすることができた。	⑧給食を通して、学ぶことができた。