

ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心と体の成長に深く関わった教育の場です。安心・安全はもとより、栄養のバランスを考え、旬の食材や地元の食材をたくさん取り入れ、子どもたちが楽しみにしてくれるような、魅力あふれる智頭の給食をめざし、職員一同努めてまいります。今年度もどうぞご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

智頭町の学校給食



智頭町産のコシヒカリを使用しています。月曜日のパンは、県産小麦を使用した「大山の恵みパン」を提供しています。

町産・県産の食材を基本とし、旬や郷土料理、行事食を取り入れ、バラエティーに富んだ献立になるよう工夫しています。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

大山乳業の鳥取県産牛乳です。カルシウム補給のために毎日1本つまます。

※アレルギー対応を行っています。(除去食・代替食)ご相談ください。

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | その他 | 食べもののほたらき | | | | | | 栄養価 | | | | | 献立や食品のメッセージ | |
|-------|----|----|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------|--------------------------------|--------|------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|---|
| | | | | | | | 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 | | |
| 中学校中止 | 9 | 金 | カラフルごはん | 照り焼きチキン | コンソメスープ グリーンサラダ | | とりにく ぶたにく ポークハム | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう アスパラガス ブロッコリー | しょうが エリンギ キャベツ | ごはん さとう じゃがいも | ドレッシング | 小学校 612 | 小学校 24.1 | 小学校 20.1 | 小学校 312 | 小学校 2.7 | 海そく類 | ●春野菜について・・・「春には苦いものを食べよ」という言葉があるように、春野菜には苦みがあるものもあります。春野菜には、寒い冬を乗り越えた強いパワーがあります。積極的に食べましょう。 |
| | 12 | 月 | 大山の恵み 花型 アップル パン | 花型豆腐 ハンバーグの 野菜あんかけ | ポトフ ビーンズサラダ | | とうふ とりにく ウインナー だいず ハム | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー アスパラガス えだまめ | しょうが グリーンピース だいこん たまねぎ しめじ | パン さとう | ドレッシング | 小学校 631 | 小学校 25.9 | 小学校 25.8 | 小学校 397 | 小学校 3.7 | いも類 | ●入学進級お祝い献立について・・・入学と進級のお祝いとして、赤飯にしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。 |
| | 13 | 火 | ★入学進級お祝い献立★ 赤飯 | 境港サーモンの フライ | 桜心のすまし汁 はるさめの酢の物 | さくら ゼリー | ぎんざけ とうふ かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ キャベツ | たまねぎ えのきたけ キャベツ | ごはん あずき こむぎこ さとう はるさめ さくら ゼリー パンこ でんぷん | ごま あぶら | 小学校 728 | 小学校 29.2 | 小学校 22.4 | 小学校 328 | 小学校 3.4 | 緑黄色野菜 | なぜ、お祝いのときに「赤飯」を食べるの!? |
| | 14 | 水 | ごはん | さわらの ピリ辛焼き | 春キャベツのみそ汁 ながいものそぼろ煮 | | さわら みそ とりひきにく あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ えだまめ たまねぎ | キャベツ しょうが しめじ しろねぎ | ごはん ながいも さとう | | 小学校 631 | 小学校 28.1 | 小学校 19.8 | 小学校 324 | 小学校 2.3 | 種実類 | 日本では、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝いのときに「赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪い物を追い払うと信じられていたことから人生の節目となるお祝いのときに食べられるようになりました。 |

※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。



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | その他 | 食べもののほたらき | | | | | | 栄養価 | | | | | 献立や食品のメッセージ |
|----|---|------------------------------|----|------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|-------|---|
| | | | | | | | 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 | |
| 15 | 木 | 麦ご飯 | | 豆腐ちくわの磯辺揚げ | 肉じゃが こまつなののり和え | とうふちくわ ぎゅうにく ひらてん とりささみ | ぎゅうにゅう あおのり のり | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ こんにやく もやし | ごはん むぎ でんぶん こむぎ さとう じゃがいも | あぶら | 755 964 | 30.3 37.4 | 22.6 27.2 | 379 456 | 3.3 3.9 | 果物 | ●豆腐ちくわについて・・・県東部で親しまれている豆腐ちくわは、魚のすり身に豆腐を加えてちくわにしたものです。今日は衣に青のりを混ぜた磯辺揚げにしました。 |
| 16 | 金 | ご飯 | | さばのみそ煮 | 豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮 | さば みそ とうふ さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん ねぎ きぬさや | たまねぎ しめじ たけのこ | ごはん さとう | あぶら | 628 811 | 26.7 33.0 | 20.9 25.2 | 377 454 | 3.3 4.0 | 緑黄色野菜 | ●さばについて・・・さばやあじ、いわしなどの魚の脂には、DHAやEPAといった脳の働きを活性化させる成分が多く含まれています。 |
| 19 | 月 | 食育の日 大山の恵み 小型 コッペパン | | 春巻き | 春野菜の塩焼きそば 富士きくらげの中華和え | いか ぶたにく かまぼこ チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス こまつな もやし たまねぎ | たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ | パン はるまきのかわ ちゅうかめん さとう | あぶら ごまあぶら | 663 - | 24.5 - | 22.1 - | 312 - | 3.6 - | 海そう類 | 毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、智頭町や鳥取県の食べ物をたくさん使った献立にしています。 |
| 20 | 火 | 麦ご飯 | | いわしのさっぱり煮 | 五目煮 ほうれんそうのごま和え | いわし とりにく さつまあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん ほうれんそう さやいんげん スイートコーン | だいこん こんにやく ほししいたけ もやし | ごはん むぎ さといも さとう | ごま | 757 986 | 35.5 45.3 | 21.5 27.4 | 509 612 | 2.8 3.4 | 豆・豆製品 | しっかり整えよう！給食当番さんの身支度 |
| 21 | 水 | ご飯 | | 若鶏肉のから揚げ | じゃがいものみそ汁 春野菜炒め | とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな チンゲンサイ アスパラガス | たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ | ごはん でんぶん じゃがいも | あぶら | 608 786 | 24.6 30.5 | 18.5 22.4 | 353 424 | 3.4 4.1 | 乳製品 | ※体調が悪いときは、当番はしない。 |
| 22 | 木 | 青菜ご飯 | | 信田煮 | もずく汁 春キャベツの甘酢和え | あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ ポークハム | ぎゅうにゅう もずく | にんじん あおな ねぎ | キャベツ もやし えのきたけ | ごはん さとう | | 671 - | 25.2 - | 24.0 - | 315 - | 2.8 - | 緑黄色野菜 | 良い姿勢で食べていますか？ |
| 23 | 金 | こどもの読書週間献立① ご飯 | | たらのみそコーン焼き | はるのスープ 大豆のトマト煮 | だいず たら みそ チキンウィンナー ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ なのはな キャベツ たまねぎ | スイートコーン グリーンピース しめじ にんにく たまねぎ | ごはん ゼリー マカロニ さとう | たまごぬきマヨネーズ あぶら | 694 - | 26.7 - | 24.9 - | 322 - | 2.6 - | 海そう類 | ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ 背筋をぴんと伸ばす ひじをつかない いすに深く腰かける 足を床につける 机と体の間は、こぶし1個分あける |
| 26 | 月 | 大山の恵み 小型 コッペパン | | さばの レモンペッパー焼き | 春野菜の塩焼きそば ごぼう大豆 | たら いか ぶたにく かまぼこ だいず | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス たまねぎ ごぼう | キャベツ たまねぎ ごぼう | パン ちゅうかめん でんぶん ゼリー | あぶら | 917 | 38.4 | 38.6 | 395 | 4.2 | 緑黄色野菜 | ●パンの食べ方について・・・毎週月曜日は、主食がパンの献立です。パンを食べるとき、丸ごとかぶりついて食べている人はいませんか？パンはひとくちの大きさにちぎって食べるようにしましょう。 |
| 27 | 火 | こどもの読書週間献立② コーン ピラフ | | ささみカツ | ABCスープ 春キャベツのカレーソテー | とりささみ ベーコン ポークハム | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ さやいんげん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ | スイートコーン たまねぎ エリンギ キャベツ | ごはん こめこ マカロニ | あぶら | 799 992 | 30.2 38.2 | 29.2 32.2 | 280 336 | 2.8 3.3 | 小魚 | 4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です！ |
| 28 | 水 | ご飯 | | 豚肉のしょうが炒め | チンゲンサイと厚揚げのみそ汁 干草和え | ぶたにく あつあげ チキンハム みそ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ほうれんそう もやし えのきたけ | しょうが なし しろねぎ たまねぎ | ごはん あぶら ごま | あぶら ごま | 590 765 | 27.1 33.5 | 18.5 22.3 | 406 488 | 2.2 2.7 | いも類 | ●本の登場する料理や食べものはとても魅力的で、「どんな味がするのかな？」「どうやって作るのだろう？」と、いろいろ想像がふくらみますね。給食では、「こどもの読書週間」にちなみ、本に登場する料理や食べ物を取り入れた特別献立にしました。 |
| 30 | 金 | こどもの読書週間献立③ 麦ご飯 | | コーンフライ | ひみつのカレーライス フルーツミックス | ぶたにく とうりゅうデザート | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ しょうが みかん レーズン にんにく なし | スイートコーン たまねぎ しょうが | ごはん むぎ パンこ ゼリー じゃがいも ナタデココ | あぶら | 784 998 | 21.6 26.9 | 27.1 32.6 | 332 399 | 3.1 3.7 | 緑黄色野菜 | 23日 「おなべおなべにえたかな」 27日 「給食アンサンブル」 30日 「ひみつのカレーライス」 ～どんなお話か気になる人はぜひ読んでみよう！～ |

※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。