



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						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	1	月	こどもの読書週間献立④ ご飯		あじフライ	若竹汁 アスパラガスのごま和え	あじ とうふ かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たけのこ スイートコーン もやし	ごはん パンこ ちまき さとう	あぶら ごま	しょうがっこう小学校 706	しょうがっこう小学校 20.9	しょうがっこう小学校 18.8	しょうがっこう小学校 353	しょうがっこう小学校 3.2	淡色野菜	<h3>端午の節句</h3> <p>5月5日に行われる節句で、男の子の成長を祝う行事です。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわ餅を食べたりします。</p> <p>ちまき</p> <p>かしわ餅</p> <p>しょうがゆ 菖蒲湯</p>
	2	火	こどもの読書週間献立⑤ 大山の恵み コッパン		若鶏肉の レモンソースがけ	ヘリオさんのシチュウ ブロッコリーサラダ	とりにく ベーコン とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	645	23.4	15.4	299	3.0	海そう類	
	8	月	こどもの読書週間献立⑥ かみかみ献立 ご飯		かれのい一夜ぼし	ほししいたけと 絹さやのみそ汁 切りぼし大根の含め煮	カレー あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	きりほしだいこん だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごはん ちまき さとう	あぶら	685	27.2	14.9	282	2.4	緑黄色野菜	
	9	火	こどもの読書週間献立⑦ 大山の恵み 黒糖パン		さけの みそコーン焼き	石ころのスープ ビーンズサラダ	さけ みそ ベーコン ハム ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スイートコーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも こくとう	ドレッシング たまごなしマヨネーズ	644	26.5	30.4	419	3.0	緑黄色野菜	
	10	水	ご飯		ホイコーロー	じゃがいもとにらの 中華スープ ささみときゅうりの ごま酢和え	ぶたにく とりささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく たなねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	822	35.5	25.1	359	2.6	魚介類	
	11	木	こどもの読書週間献立⑧ ご飯		かつおのみそ香揚げ	山菜のすまし汁 竹林炒め	かつお ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが わらび もやし たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	666	31.7	20.6	327	3.2	海そう類	
	12	金	こどもの読書週間献立⑨ 麦ご飯		照り焼きチキン	ぼくちのカレーライス 海そうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが じゃがいも	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	724	24.6	22.9	279	3.9	緑黄色野菜	
	15	月	ご飯		さばのしょうが煮	にら豚汁 たけのことさといもの おかか煮	さば ぶたにく かつおぶし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きぬさや キャベツ	しょうが えのきたけ たけのこ ごぼう	ごはん さといも じゃがいも さとう	あぶら	602	28.5	18.9	298	2.4	海そう類	
	16	火	小型 米粉パン		豆腐ちくわの 新緑揚げ	山菜うどん 三色和え	とうふちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	わらび えのきたけ なめこ もやし スイートコーン	こめこパン うどん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	683	30.1	26.5	398	4.8	果物	
	17	水	ちづ鹿肉献立 麦ご飯		ちづ鹿肉のタコミート (タコライスの具)	コンソメスープ フレンチサラダ	しかにく チキンウィンナー みずにだいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ドレッシング	608	24.0	17.2	326	2.9	魚介類	

※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	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					新しい食生活に向けて	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			
18	木	かみかみ献立						ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	ごはん	あぶら	635	24.2	19.4	332	3.6	いも類	●かみかみ献立について・・・毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。よくかんで食べましょう。
		ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	豆腐のすまし汁	かみかみごぼう	ちくわ	とうふ	まぐろみずに	わかめ	パセリ	たまねぎ	でんぶん	さとう	あぶら	635	24.2	19.4	332		
19	金	食育の日献立						はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ もやし	ごはん		634	27.7	19.2	377	3.5	種実類	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。
		どうだんご飯	はまちの塩こうじ焼き	けんちん汁	もやしの磯香和え	はまち	とうふ	あぶらあげ	のり	だいこん	たまねぎ	もちろすまい	しおこうじ	さといも	634	27.7	19.2	377		
22	月	ご飯	牛丼の具	あごちくわのすまし汁	こまつなのアーモンド和え		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	ごはん	アーモンド						海そう類	●あごについて・・・鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。旬の時期はそのまま食べますが、あご竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。今日はあご竹輪の入ったうま味たっぷりのすまし汁にしました。	
							あごちくわ		ねぎ	こんにゃく	ふ	さとう		776	32.2	24.5	460			2.6
23	火	大山の恵みコッペパン	ポロニアハム	カレースープ	チリコンカン	いちごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	652	28.0	22.0	402	2.3	淡色野菜	◇◆できているかな?◇◆ 食べ物の命や食事を用意してくれた人への感謝を表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも、大切な食事のマナーのひとつです。	
							ポロニアハム		パセリ	しめじ	ゼリー		755	32.2	24.8	437	2.8			
24	水	麦ご飯	若鶏肉のから揚げ	あじのつみれ汁	春キャベツのはりはり和え		あじすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごはん	ごま						海そう類	みんなで食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう!	
							とり		ほうれんそう	キャベツ	むぎ	あぶら								
25	木	ご飯	豚肉とアスパラガスのしょうが炒め	富沢きくらげの中華スープ	ブロッコリーのツナ和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ	ごはん	あぶら	589	20.9	17.3	284	2.6	海そう類	●富沢きくらげについて・・・旧富沢小学校の敷地内にあるハウスの中で栽培されている、智頭町の特産品です。今日は中華スープに入っています。コリコリとした食感もおいしい食材です。	
							まぐろみずに		ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		737	24.7	19.3	296	3.1			
26	金	豆ご飯	かつおのフライ	ゆばのすまし汁	炒りどり		ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん	えんどうまめ	ごはん	あぶら	637	24.9	18.9	282	2.7	緑黄色野菜	●豆ご飯について・・・「豆ご飯」に使われている豆は何という豆が知っていますか?今日の豆ご飯には、「えんどう豆」を使っています。えんどう豆になる前の未熟な豆は「グリーンピース」として知られています。	
							かつお		ねぎ	たまねぎ	でんぶん		794	29.5	21.2	293	3.2			
29	月	ご飯	酢豚	ピーンスープ	もやしのナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たけのこ	ごはん	あぶら	634	24.1	18.8	287	2.2	豆・豆製品	●にらについて・・・1年中出回っていて旬が無いように思われがちですが、実は、春が旬の緑黄色野菜です。春のにらはやわらかく、香りが強いのが特徴です。疲れをとり、食欲を増す効果があります。	
							チキンハム		ピーマン	しょうが	ピーフン	ごまあぶら	791	28.5	21.1	299	2.5			
30	火	大山の恵みコッペパン	若鶏肉のソテー	グリーンポターージュ	イタリアンサラダ		とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	ドレッシング						海そう類	●アスパラガスについて・・・アスパラガスは、4月頃から収穫する春芽と、7～9月頃収穫する秋芽があります。冬の間にしっかりと養分を貯めて、寒さに負けずに育った春芽は特にやわらかく味も濃いのが特徴です。	
							ベーコン		トマト	エリンギ	さとう		607	28.9	25.7	399	3.3			
31	水	ご飯	たけのこぎぼしのかき揚げ	沢煮椀	ひじきの炒り煮		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	664	20.3	18.4	295	2.3	豆・豆製品	●ぎぼし(ぎぼうし)について・・・ぎぼし(ぎぼうし)は、ウルイとも呼ばれている山菜で、5月から6月頃収穫されます。智頭町ではおなじみの旬の食材ですが、他の地域ではあまり食べられないそうです。あっさりとした味わいで、特有の食感があります。	
							ちくわ		ねぎ	たけのこ	さとう		826	24.0	20.6	310	2.7			

※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。