



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					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					
小学校中止	1	水	ごはん		豚肉のみそ焼き	若竹汁 五目ピーマン炒め	ぶたにく とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ	こめ さとう しおこうじ ピーマン ちまき	ごまあぶら	-	-	-	-	-	800	30.2	21.3	300	2.7	 端午の節句 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。 ちまき かしわもち しょうぶ湯
小中学校中止	2	木	小学校・中学校ともに給食はありません																				
-	7	火	ごはん		チキンのレモンソースがけ	ヘリオさんのシチュー ブロッコリーサラダ	とりにく ベーコン ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー	レモン しめじ スイートコーン たまねぎ キャベツ	パン あずき さとう ドレッシング	シチュールウ	631	31.3	24.1	436	3.0	730	36.2	27.4	478	3.4	 4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です! ～ 本に登場する料理を食べよう! ～ 5月も引き続き、10日まで「こどもの読書週間献立」を実施します。ぜひこの機会に、実際に本を手にとって読んでみてください。 1日(水)「端午の節句・こいのぼり」関連の本 7日(火)「ヘリオさんとふしぎななべ」 8日(水)「おいしいおほしさま」 9日(木)「ぼくんちカレーライス」 10日(金)「5月の絵本」 どんなお話が気になる人は、ぜひ読んでみよう!
-	8	水	ごはん		かれのい一夜ぼし	ほしいたけのみそ汁 切りぼし大根の含め煮	カレー あぶらあげ みそ じゃこてん	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや さやいんげん	たまねぎ しいたけ だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	616	28.7	19.5	401	2.7	768	34.0	22.0	437	3.2	
-	9	木	ごはん		オムレツ	ぼくんちのカレーライス らっきょうサラダ	たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう キャベツ にんにく しょうが しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん	カレールウ	726	25.1	21.8	305	3.3	898	29.7	24.8	322	3.9	
-	10	金	ごはん		かつおカツ	山菜のすまし汁 竹林炒め	かつお とうふ みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	しょうが わらび もやし たまねぎ たけのこ	こめ パンこ てんぷん さとう ちまき	あぶら	662	24.8	19.2	297	1.9	759	28.8	21.5	312	2.2	●たけのこについて 春を感じさせる代表的な春野菜です。おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。1日に10cm以上も伸びることがあるほど、成長の早い野菜です。
-	13	月	ごはん		ホイコーロー	にらとじゃがいものスープ パンサンスー	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ きくらげ えのきたけ	こめ はるさめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	585	23.9	14.6	304	2.8	731	28.3	16.1	321	3.2	●新たまねぎについて 今年とれた新たまねぎが給食に登場する季節になりました。たまねぎには、血液をサラサラにし、疲れをとる働きがあります。新たまねぎはやわらかく、加熱すると甘みが強くなります。
-	14	火	ごはん		豆腐竹輪の新緑揚げ	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	スイートコーン えのきたけ わらび なめこ もやし	パン ジャム こおぎこ てんぷん さとう	あぶら	547	20.5	16.2	344	3.2	629	23.2	17.8	367	3.8	●豆腐ちくわの新緑揚げについて 豆腐ちくわは、魚のすり身に豆腐を混ぜて作られていて、全国的にも珍しいちくわです。今日は新緑の季節にちなみ、衣に抹茶を混ぜて新緑の色を再現しました。
中1・3中	15	水	ごはん		いわしのおかか煮	絹さやのみそ汁 炒りどり	いわし かつおぶし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こんにゃく たけのこ しめじ ごぼう しいたけ	しょうが えのきたけ さといも じゃがいも さとう	こめ てんぷん さといも じゃがいも さとう	あぶら	582	22.8	17.2	375	2.5	728	27.0	19.2	405	2.9	●いわしについて いわしのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。青背の魚には、いわしの他に、さばやさんまなどがあります。
中3中止	16	木	ごはん		焼きぎょうぎ	マーボー豆腐 海そうサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ にら	キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく たまねぎ にんにく	こめ さとう こおぎこ おおぎこ てんぷん	あぶら	744	29.0	22.8	402	3.1	923	34.4	25.9	438	3.6	 毎月19日は食育の日です! 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。
-	17	金	ごはん		ちづ鹿肉のタコミート	富沢きくらげのスープ 大豆とチーズのサラダ	しかにく チーズ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ えのきたけ キャベツ レモン	こめ むぎ さとう	ドレッシング	634	22.5	18.9	334	2.3	791	26.6	21.2	357	2.7	～ちづ鹿肉を使った献立～ 町内のジビエ解体処理施設からいただいた安全安心な鹿肉を使った「ちづ鹿肉献立」を月1回実施しています。今日は、沖繩発祥のタコライスに鹿肉でアレンジしました。

※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。



Main table with columns for date, food items, and nutritional values. Includes detailed text boxes for 'ぎぼし(ぎぼうし)について', '食事のマナーについて', 'アスパラガスについて', and 'かみかみ献立について'.

※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。

