



給食の時間や食生活を振り返ってみよう！



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									
★中学校卒業祝い＆受験応援献立★		★ひなまつり献立★																★中学校3年生のみなさんへ★									
	1	金	ちらし寿司		花形ハンバーグ	梅ふのすまし汁 勝つ!おぶしサラダ	おいり	とうふ とりにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん きぬさや ねぎ スイートコーン	グリーンピース しろねぎ キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	こめ さとう うめふ おいり てんぷん	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	670 834	23.6 28.0	19.9 22.4	399 434	3.0 3.5	種実類	9年間食べてきた給食も、今日で最後となりました。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!		
中3中止	4	月	ちづ鹿肉献立 麦ご飯		かつおカツ	ちづ鹿肉のカレー 甘酢和え		かつお しかにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし	しょうが にんにく たまねぎ にじっせいきなし	こめ むぎ てんぷん こむぎこ パンこ さとう	あぶら カレールウ	768 955	32.4 38.5	26.7 30.6	286 298	2.6 3.0	緑黄色野菜	3月3日 ひなまつり							
	5	火	ご飯		さばの塩焼き	豆腐のすまし汁 キャベツのオイスターソース炒め		さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ エリンギ	たまねぎ しめじ キャベツ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	570 713	27.4 32.5	16.8 18.7	320 340	2.9 3.4	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、あられなどを食べ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	水	ご飯		黒豆がんもの含め煮	豚汁 はりはり和え		くろまめ がんもどき ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ はくさい	だいこん こんにやく もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう	ごま	607 759	24.6 29.2	20.1 22.7	340 363	2.1 2.5	海そう類	・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							
中学校中止	7	木	ご飯		若鶏肉の照り焼き	みそけんちん汁 ひじきの炒り煮		とりにく とうふ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ えだまめ たけのこ	しょうが えのきたけ こんにやく ごぼう	こめ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	630	27.3	21.0	370	2.5	緑黄色野菜	「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。							
	8	金	大山の恵み 黒糖丸パン		ごぼうメンチカツ	はるさめスープ ブロッコリーサラダ 杉太くん 紅子ちゃん		ぶたにく ハム	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 キャベツ きくらげ ごぼう たまねぎ	パン こくとう はるさめ パンこ	あぶら ドレッシング	572	20.0	26.4	352	3.5	魚介類								
★ ★ 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♪													
	11	月	ご飯		はまちの煮付け	いもこん汁 切り干し大根の ごまマヨ和え		はまち とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん こんにやく しろねぎ キャベツ	こめ てんぷん さとう さといも	ごま ノンエッグマヨネーズ	625 781	25.0 29.6	18.7 21.0	305 322	2.2 2.6	海そう類	●はまちについて 「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHAやEPAという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を豊富に含んでいます。							
	12	火	大山の恵み 小型コッペパン		いかしゅうまい	ピリ辛うどん おかか和え		いか ぶたにく とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし しめじ	パン うどん さとう てんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	526 603	23.8 27.2	17.2 19.0	314 332	2.9 2.6	果物	★★★ 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コードからも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					家庭として 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	水	ご飯		豚肉のカレー炒め	わかめのみそ汁 らっきょうコールスロー		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん スイートコーン キャベツ	ねぎ えのきたけ らっきょう	たまねぎ エリンギ えのきたけ らっきょう	こめ さとう てんぷん ドレッシング やきふ	あぶら	小学校 617	小学校 23.7	小学校 20.8	小学校 311	小学校 3.5	魚介類	食事のマナー 守れたかな？ 茶わんの持ち方
-	14	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	なめこスープ ジャーマンポテト		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	なめこ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも てんぷん	あぶら	710	26.4	26.7	285	2.4	小魚	 4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。	
-	15	金	わかめご飯		★小学校卒業祝い献立★ マカロニグラタン	えびボールスープ イタリアンサラダ	(小) すだちゼリー (巣立ち)	えび ベーコン しるみざかな	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん	たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ キャベツ	こめ マカロニ こむぎこ ゼリー	あぶら バター ドレッシング	693	28.9	19.3	457	3.3	豆・豆製品		
小学校中止	18	月	ご飯		まさご揚げ	かきたまみそ汁 アーモンド和え		とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ もやし	たまねぎ えだまめ えのきたけ きくらげ	こめ ながいも てんぷん さとう	あぶら アーモンド	-	-	-	-	-	魚介類	★小学校6年生のみなさんへ★ 小学校6年間食べてきた給食も、15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。	
-	19	火	大山の恵み 小型コッペパン		いわしのトマト煮	きのこクリームパスタ 海そうサラダ		いわし ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ キャベツ	たまねぎ エリンギ しめじ こんにゃく	こめ さとう てんぷん ドレッシング	シチュールウ	600	28.0	22.0	539	3.4	緑黄色野菜	●まさご揚げについて 「まさご」には細かい砂粒という意味があります。給食では鶏ひき肉とみじん切りにしたにんじん、ひじき、枝豆をつぶした豆腐と混ぜて揚げます。	
給食最終日	21	木	ご飯		あじフライ	もずくのすまし汁 五目きんぴら		あじ あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく	こめ てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	659	26.5	19.7	309	2.5	いも類	1年間ありがとうございました 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、今後も安心・安全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、静かに食事ができた。	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、 を学ぶことができた。