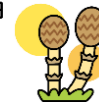




きゅうしょく じかん しょくせいかつ ふ かえ



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					健康で食べてほしい食品	献立についてのメッセージ		
							血・筋肉・骨・血をつくる (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				
1	火	ご飯		はたはたのから揚げ	すき焼き煮 キャベツの塩こうじ炒め		はたはた ぎゅうにく やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しろねぎ エリンギ	ごぼう たまねぎ こんにやく はくさい えのきたけ	ごはん やきふ しおこうじ さとう	あぶら	小学校 693	小学校 27.8	小学校 24.2	小学校 393	小学校 2.4	緑黄色野菜	<p>3月3日は「ひな祭り」</p> <p>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、あらね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。</p> <p>ひな祭りの行事食</p> <p>ちらしずし ハマグリの潮汁 ひなあられ ひしもち 白酒</p>		
2	水	ご飯	さばのみそ煮	沢煮椀 切り干し大根のソース炒め		さば みそ かつおぶし ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら	小学校 652	小学校 27.2	小学校 22.3	小学校 362	小学校 2.4	海そう類				
3	木	★ひなまつり献立★ ちらし寿司		花形ハンバーグのあんかけ	わかめのすまし汁 菜の花和え	おいり	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ なのはな キャベツ しろねぎ	スイートコーン グリーンピース たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう やきふ でんぶん おいり	ごま	小学校 618	小学校 22.5	小学校 19.7	小学校 402	小学校 3.9	魚介類			
4	金	★受験応援献立★ 麦ご飯		チキン勝つ!	ビーフカレー 勝つ!おぶしサラダ	いい芋感ゼリー(いよかんゼリー)	とりにく ぎゅうにく ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし	スイートコーン なしピューレ	ごはん むぎ パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら	小学校 871	小学校 35.3	小学校 34.8	小学校 309	小学校 3.4	緑黄色野菜			
7	月	★中学校卒業お祝い献立★ 大山の恵み きなこ 揚げパン		肉団子	冬野菜のポトフ 海そうサラダ	(中)卒業お祝いデザート	きなこ ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー スイートコーン	だいこん しめじ こんにやく キャベツ	パン さとう さつまいも ゼリー	あぶら	小学校 685	小学校 24.8	小学校 26.8	小学校 403	小学校 3.4	小魚	★中学校卒業お祝い献立★～中学3年生のみなさんへ～ 9年間食べてきた給食も、今日で最後です。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。		
8	火	ご飯		さけのみそコーン焼き	五目煮 キャベツのじゃこ炒め		さけ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん パセリ さやいんげん ほししいたけ ごぼう キャベツ	スイートコーン だいこん もやし こんにやく れんこん	ごはん たまごなしマヨネーズ	あぶら	小学校 684	小学校 33.2	小学校 16.9	小学校 388	小学校 2.4	いも類	●キャベツについて・・・日本各地で栽培されている野菜で、ビタミンCを多く含み、丈夫な肌を作る手助けをしたり、病気に対する抵抗力を高めたりする働きがあります。		
小学校中止	9	水	ご飯	手包みしゅうまい	キムチスープ はくさいのうま煮		ぶたにく みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ えだまめ	はくさい しょうが しめじ たまねぎ はくさいキムチ	ごはん トック さとう しゅうまいのかわ でんぶん	ごまあぶら	小学校 771	小学校 30.9	小学校 20.2	小学校 368	小学校 4.1	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	木	★ 大山の恵み 黒糖パン	チーズハムカツ	はるさめスープ プロカリサラダ		ハム チーズ なると チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ きくらげ カリフラワー スイートコーン	パン こくとう パンこ はるさめ	あぶら ドレッシング	小学校 583	小学校 22.2	小学校 21.2	小学校 425	小学校 2.4	小魚	★ ★ ★ ★		
★ ★ ★ ★							★ ★ ★ ★														
★ ★ ★ ★							★ ★ ★ ★														
11	金	わかめご飯		いわしの梅煮	豆乳鍋 キャベツの赤しそ和え		とうにゅう とうふ ちくわ みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ	はくさい もやし しめじ しろねぎ	ごはん じゃがいも くすきり		小学校 623	小学校 29.4	小学校 16.2	小学校 509	小学校 3.4	緑黄色野菜	●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。今日のはくさいは骨も食べられるように加工されています。		
14	月	大山の恵み 小型 コッパン		豆腐ちくわとコーンの色とりかき揚げ	五目うどん はくさいのおかか和え	ヨーグルト	とうふちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな えだまめ もやし	はくさい たまねぎ スイートコーン なめこ	パン さとう うどん こめこ こむぎこ	あぶら	小学校 590	小学校 20.7	小学校 21.0	小学校 376	小学校 3.7	海そう類	●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、はくさいなどの冬野菜には、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。		

※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	食べもののはたらき						栄養価					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		
15	火	ご飯		さわらの西京焼き	もずく汁 ひじきの炒り煮		さわら とうふ みそ だいず さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう		小学校 584	小学校 27.1	小学校 15.6	小学校 361	小学校 3.3	いも類 緑黄色野菜 小魚 魚介類 緑黄色野菜 海そう類	<p>食事のマナー守れたかな？</p> <p>茶わんの持ち方</p> <p>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。</p>
16	水	ご飯	厚焼きたまごのきのこあんかけ	さつま汁 キャベツのカレー炒め		あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ しろねぎ	キャベツ きくらげ しめじ だいこん	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 653	小学校 26.6	小学校 23.2	小学校 339	小学校 2.4			
17	木	★小学校卒業お祝い献立★ チキンライス		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)卒業お祝いデザート	とりにく えび さかなずりみ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい キャベツ	たまねぎ スイートコーン グリーンピース えだまめ	ごはん マカロニ はるさめ	あぶら	小学校 690	小学校 27.6	小学校 21.5	小学校 431	小学校 3.4		
18	金	食育の日 ご飯		ちづ鹿肉の竜田揚げ	ゆばのすまし汁 キャベツのアーモンド和え		しかにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なめこ	キャベツ しょうが もやし たまねぎ	ごはん さとう	アーモンド あぶら	-	-	-	-	-	魚介類	<p>～ちづ鹿肉を使った献立～</p> <p>今年度最後のちづ鹿肉メニューは、「竜田揚げ」です。揚げてもやわらかい内も肉を使用しています。</p>
22	火	ご飯		あじフライ	豚汁 だいこんのべっこう煮		あじ みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ こんにゃく ごぼう	だいこん えだまめ はくさい たまねぎ	ごはん パンこ さとう	あぶら	小学校 734	小学校 28.3	小学校 24.8	小学校 317	小学校 2.5	緑黄色野菜	<p>●白ねぎについて・・・白ねぎは鳥取県内でもたくさん栽培されている野菜のひとつです。白ねぎの中にあるぬめりの成分は、やわらかさと甘みのもとで、食物せんいが豊富です。</p>
23	水	給食最終日 ご飯		チンジャオロースー	かきたまスープ 富沢きくらげのナムル		かまぼこ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ きくらげ しょうが もやし たまねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	小学校 597	小学校 25.5	小学校 16.9	小学校 302	小学校 2.3	海そう類	<p>●富沢きくらげについて・・・旧富沢小学校敷地内にあるきくらげハウスで大切に育てられているきくらげです。コリコリとした食感が特徴のきのこです。</p>

※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。

「新しい生活様式」バージョン
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。

<p>①給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>②給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>	<p>③食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>④感謝の気持ちを込めて、きちんとあいさつができた。</p>	<p>⑤前を向いて、静かに食べられた。</p>	<p>⑥よくかんで、味わうことができた。</p>	<p>⑦好き嫌いをしないで何でも食べた。</p>	<p>⑧給食を通して、学べた。</p>
--------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------