



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		
中学校中止	6	木	こどもの読書週間献立④ ご飯	こいのぼり お好み焼き	沢煮焼 春キャベツの甘酢和え	ちまき	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく もやし	ごはん こむぎこ ちまき さとう	あぶら ごま	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	小魚	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。
	7	金	麦ご飯	手作りかき揚げ	じゃがいもとにらのスープ ピーフンとアスパラガスのカレーソテー	(中) ちまき	だいず ちくわ たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン しめじ キャベツ	ごはん むぎ こむぎこ こめこ じゃがいも ピーフン ちまき	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	海そう類	ちまき かしわもち しょうがゆ 菖蒲湯
	10	月	こどもの読書週間献立⑤ 大山の恵み バーガー パン	コロック	グリーンポタージュ コールスローサラダ		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー アスパラガス パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	豆・豆製品	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！ ~	
	11	火	こどもの読書週間献立⑥ かて飯	はまちの照り焼き	若竹汁 卵の花炒り煮		あぶらあげ はまち おから とうらふ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しょうが こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	緑黄色野菜	5月も引き続き、12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。	
	12	水	こどもの読書週間献立⑦ ご飯	かつおのみそ香揚げ	山菜のすまし汁 こまつなのささみ和え		かつお みそ ゆば とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな えのきたけ きゅうり	しょうが さんさい しめじ たまねぎ	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	いも類	6日(木):「端午の節句・こいのぼり」関連の本 10日(月):「ペト村のコロックまつり」 11日(火):「みをつくし料理帖」「たけのこほり」 12日(火):「5月の絵本」「山菜の絵本」 ~どんなお話か気になる人はぜひ読んでみよう！~	
	13	木	麦ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	富沢きくらげの中華スープ たけのこのオイスター炒め	チーズ	ちくわ まぐろみずに ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ にら アスパラガス キャベツ	たけのこ えだまめ きくらげ もやし たまねぎ	ごはん むぎ ごまあぶら	あぶら たまごなしマヨネーズ	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	いも類	●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。	
中1欠食	14	金	ご飯	若鶏肉の照り焼き	絹さやのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく みそ だいず あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや さやいんげん	しょうが もやし しめじ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	緑黄色野菜	●食事のマナーについて・・・食事のマナーはみんな楽しく食べるための心づかいです。はしの持ち方や残さず食べるなどの食事のマナーはきちんと守りましょう。	
	17	月	小型 米粉パン	豆腐ちくわの 新緑揚げ	山菜うどん チンゲンサイののり酢和え		とうふちくわ とりにく あぶらあげ とりささみ	ぎゅうにゅう のり	にんじん まっちゃ チンゲンサイ ねぎ	さんさい えのきたけ なめこ もやし	こめこパン うどん こむぎこ さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	種実類	●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。	

※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					献立や食品のメッセージ	
							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		
中1欠食	18	火	かみかみ献立 ご飯	さばのしょうが煮	にらたま汁 たけのこさといものおかか煮	たまご さば ひらてん かまぼこ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら きぬさや	しょうが えのきたけ たけのこ	ごはん でんぶん さといも さとう	ごはん	あぶら	小学校 631	小学校 28.5	小学校 21.5	小学校 324	小学校 2.6	海そう類	●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。
小学校中止	19	水	食育の日 どうだんご飯	はまちの塩こうじ焼き	豆腐のすまし汁 ぎぼしのじゃこ炒め	はまち とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ひろしまな ねぎ	うめ ぎぼし たまねぎ もやし えのきたけ スイートコーン	ごはん もちろすまい しおこうじ	あぶら	-	-	-	-	-	緑黄色野菜	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	木	ご飯	豚肉とアスパラガスのしょうが炒め	あじのつみれ汁 ブロッコリーのツナ和え	ぶたにく あじすりみ みそ とうふ まぐろみずに	ぎゅうにゅう 小) ヨーグルト	にんじん ブロッコリー アスパラガス たまねぎ	しょうが なし もやし だいこん しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	ごま	641	30.7	17.7	364	2.3	いも類	●あじについて・・・「味が良い」ことから「あじ」という名前がついたと言われるほど、おいしくて馴染みのある魚です。脂肪分が少なく、体を作るたんぱく質や、疲れをとるタウリンが多く含まれています。	
	21	金	ちづ鹿肉献立 麦ご飯	キャバツメンチカツ	ちづ鹿肉カレー 海そうサラダ	ぶたにく しかにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん キャバツ たまねぎ スイートコーン こんにゃく	しょうが なし にんにく しょうが	ごはん むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	790	24.6	28.0	434	3.5	魚介類	～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、カレーに合わせて、鹿肉のすねやかたの部位を使っています。	
小学校中止	24	月	大山の恵み コッペパン	キッシュ	オニオンスープ チリコンカン	だいす たまご ぶたひきにく ぎょにくソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ エリンギ スイートコーン	パン ジャム でんぶん	あぶら	-	-	-	-	-	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。	
	25	火	ご飯	酢豚	ピーフンスープ ぎぼしのナムル	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら しめじ きくらげ ほししいたけ	ぎぼし もやし しょうが たまねぎ キャバツ	ごはん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	634	24.1	18.8	287	2.2	魚介類	●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月にかけて収穫されます。智頭町ではこの時期の旬の山菜として食べられますが、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。	
	26	水	ご飯	若鶏肉のしょうが焼き	にら豚汁 切り干し大根の含め煮	とりにく みそ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん きりぼしだいこん	しょうが ほししいたけ こんにゃく ごぼう たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	661	29.9	22.2	337	2.2	小魚	●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。	
	27	木	豆ご飯	かつおのフライ	ゆばのすまし汁 いりどり	とりにく かつお ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ	えんどうまめ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら	719	31.6	24.6	284	2.8	海そう類	●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。	
	28	金	かみかみ献立 発芽玄米 ご飯	あじの煮付け	けんちん汁 春キャバツのはりはり和え	あじ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ほうれんそう だいこん キャバツ	しめじ たまねぎ ごぼう キャバツ	ごはん はつがげんまい さといも	ごま	653	32.1	18.9	588	2.2	緑黄色野菜	●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。	
	31	月	大山の恵み コッペパン	若鶏肉のソテー トマトバジル ソースがけ	ポテトポタージュ アスパラサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス バジル トマト チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン しめじ キャバツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	636	28.1	28.7	392	3.2	果物		
												756	34.0	34.3	425	3.8			