

2021 3月 献立予定表

今日のめあて

1年間の食事をふりかえろう

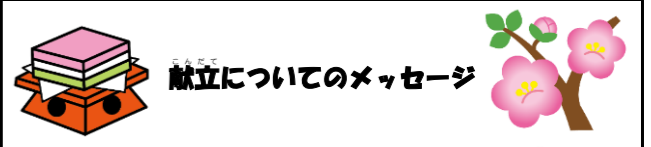


食事の前の手洗いをしっかりしよう!

智頭町立学校給食センター 担当 上田

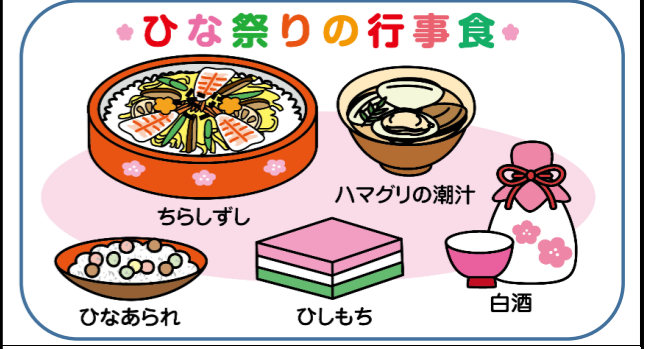


日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					健康で食べてほしい野菜			
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g				
1	月	大山の恵み 小型 コッパン		手作りかき揚げ	五目うどん キャベツのアーモンド和え	チーズ	だいず ちくわ とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン はくさい キャベツ	パン うどん こめこ こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	小学校 583	小学校 20.7	小学校 23.5	小学校 382	小学校 4.1	緑黄色野菜			
2	火	ご飯		いわしの煮付け	みそけんちん汁 だいこんのそぼろ煮		いわし みそ とうふ あぶらあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな	だいこん しめじ ごとほ えだまめ しろねぎ	ごはん さといも さとう でんぶん		635	27.7	18.3	478	2.5	海そう類			
3	水	★ひなまつり献立★ 赤しそご飯		花型ハンバーグの 野菜あんかけ	わかめのすまし汁 菜の花和え	おいり	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ なのはな キャベツ	グリンピース しろねぎ もやし スイートコーン えのきだけ たまねぎ	ごはん やきふ さとう でんぶん おいり	こま	648	23.0	22.8	415	3.4	魚介類			
4	木	ご飯		豚肉のしょうが炒め	のっぺい汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほししいたけ だいこん	はくさい たまねぎ しろねぎ しょうが しめじ なしピーレ	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら	656	31.6	22.2	344	1.8	海そう類			
5	金	ご飯		コーンフライ	ポークビーンズカレー らっきょうサラダ		だいず ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう なしピーレ しょうが キャベツ	スイートコーン らっきょう たまねぎ しめじ にんにく	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	730	20.3	25.0	284	3.7	小魚			
8	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	ミネストローネ 海そうサラダ	(中) 卒業 お祝い デザート	きなこ にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやいんげん トマト スイートコーン	たまねぎ だいこん こんにゃく キャベツ	パン さとう じゃがいも 中) デザート	あぶら	680	29.9	28.7	388	3.6	魚介類			
9	火	ご飯		はまちの竜田揚げ	なめこのみそ汁 キャベツの赤しそ和え		はまち あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ キャベツ しろねぎ	なめこ キャベツ しょうが だいこん	ごはん でんぶん	あぶら	634	24.4	22.4	307	2.3	海そう類			
10	水	ご飯		若鶏肉の照り焼き	豆腐のすまし汁 はくさいの カレーそぼろ煮		とりにく とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ はくさい	しょうが たまねぎ えのきだけ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん		668	32.6	24.3	338	2.7	緑黄色野菜			
11	木	★ 大山の恵み 黒糖パン		あじメンチカツ	はるさめスープ プロカリサラダ		あじミンチ なると チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ きくらげ カリフラワー スイートコーン	ごはん パンこ はるさめ	あぶら ドレッシング	626	25.3	23.4	307	2.1	豆・豆製品			
★ ★ ★							★ ★ ★														
★ ★ ★							★ ★ ★														
★ ★ ★							★ ★ ★														
12	金	★ わかめご飯		★ 黒豆がんものきめ煮	★ 豆乳鍋 キャベツのじゃこ炒め		★ くろまめ とうふ とうにゅう がんも みそ ぶたにく	★ ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	★ にんじん スイートコーン キャベツ	★ はくさい もやし しめじ しろねぎ	★ ごはん さとう じゃがいも くずきり	★ あぶら	★ 607	★ 26.4	★ 18.0	★ 331	★ 3.1	★ 緑黄色野菜			



3月3日は「ひな祭り」

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。



●にんじんについて・・・冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩りを良くすることと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。

★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。

●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。

「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。



※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。



すき嫌いなんた 好き嫌いで何でも食べよう!

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						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	月	大山の恵み コッペパン		若鶏肉の マーマレード焼き	冬野菜のポトフ ビーンズサラダ		とりにく ウイナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ	しょうが だいこん しめじ スイートコーン	パン ジャム じゃがいも		小学校 652	小学校 30.4	小学校 26.5	小学校 338	小学校 3.2	食事のマナー 守れたかな? 茶わんの持ち方 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。
16	火	ご飯		さばのおろしかけ	もずく汁 卵の花炒り煮		さば ひらてん おから とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう ごぼう	あぶら	604	25.5	18.2	310	2.4		
17	水	ご飯		揚げ出し豆腐の そぼろあんかけ	はくさいのみそ汁 だいこんのべっこう煮		あげだしとうふ ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ もやし	はくさい だいこん しょうが グリーンピース	ごはん でんぶん さとう	あぶら	710	23.9	27.5	408	2.3	
18	木	★小学校卒業お祝い献立★ チキン ライス		まめのグラタン	カレースープ フレンチサラダ	(小)卒業お祝いデザート	だいす とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン グリーンピース しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも 小)デザート	あぶら	740	31.1	26.1	400	2.9	★小学校卒業お祝い献立★～小学6年生のみなさんへ～ 小学校6年間食べてきた給食も今日で最後です。中学校の給食時間は短く、給食の量も多くなります。しっかり食べて大きく成長してくださいね。
小学校中止 19	金	食育の日献立 ご飯		ちづ鹿肉の竜田揚げ	みぞれ汁 切り干し大根のなめ煮		しかにく とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きりほしだいこん しろねぎ なめこ	だいこん はくさい こんにゃく ほししいたけ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	802	29.2	22.8	321	2.4	
小欠・給食最終日 22	月	大山の恵み 黒糖パン		あじメンチカツ	白ねぎのポターージュ イタリアンサラダ		あじミンチ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しろねぎ えだまめ キャベツ スイートコーン	パン こくとう パンこ じゃがいも	あぶら	898	33.2	37.7	471	2.7	●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。

※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。

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