



食事前は、きれいに手をあらおう！

智頭町立学校給食センター  
担当 白間

| 日       | 曜  | 主食 | 牛乳         | 主菜            | 副菜                    | その他                              | 食べものほたらき        |      |             |      |                |     | 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) |      | エネルギーのもとになる(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                                                                                                                          |
| 小学校中止   | 20 | 水  | ごはん        | 豆腐竹輪の二色揚げ     | いわしのつみれ汁<br>こまつなの煮びたし | とうふちくわ(中学校)<br>いちごのスティック<br>ケーキ  | ぎゅうにゅう          | にんじん | しょうが        | しょうが | ごはん さとう        | ごま  | 小学校   | 小学校   | 小学校 | 小学校   | 小学校 | いも類         | <p>あれ!? もうおしまい?<br/>ごはん1粒まで</p> <p>残さず食べよう</p> <p>お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。</p> |
| 中学校3年中止 | 21 | 木  | しそごはん      | 厚焼きたまごの和風あんかけ | 五目煮<br>わかめの酢の物        | たまご<br>とりにく<br>ひらてん<br>かにかまぼこ    | ぎゅうにゅう          | わかめ  | にんじん        | たまねぎ | ごぼう            | ごはん | ごま    | 小学校   | 小学校 | 小学校   | 小学校 | 小魚類         |                                                                                                                               |
| 中学校中止   | 22 | 金  | ごはん        | かぼちゃのミートグラタン  | マカロニスープ<br>春野菜サラダ     | ぶたにく(小学校)<br>いちごのスティック<br>ケーキ    | ぎゅうにゅう          | かぼちゃ | たまねぎ        | ごはん  | あぶら            | 小学校 | 小学校   | 小学校   | 小学校 | 小学校   | 雑穀類 |             |                                                                                                                               |
| 中学校3年中止 | 26 | 火  | あおな 青菜ごはん  | さわらのみそだれかけ    | わかたけ汁<br>切干大根の茗め煮     | さわら<br>みそ<br>とうふ<br>ぶたにく         | ぎゅうにゅう          | わかめ  | にんじん        | たまねぎ | ごぼう            | ごま  | 小学校   | 小学校   | 小学校 | 小学校   | 小学校 | 淡色野菜類       |                                                                                                                               |
|         | 27 | 水  | ごはん        | 豚肉のしょうが焼き     | キャベツのみそ汁<br>うの花の炒り煮   | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ おから<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう          | かぼちゃ | しょうが        | ごはん  | あぶら            | 小学校 | 小学校   | 小学校   | 小学校 | 小学校   | 小学校 | 海苔類         |                                                                                                                               |
|         | 28 | 木  | げんまい 玄米ごはん | あじミンチカツ       | いももちスープ<br>かみかみ和え     | あじ<br>するめ                        | ぎゅうにゅう          | かぼちゃ | たまねぎ        | ごはん  | あぶら            | 小学校 | 小学校   | 小学校   | 小学校 | 小学校   | 小学校 | 肉類          |                                                                                                                               |

\*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。 \*毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)

### 給食当番 みしたくチェック

- マスク** きちんと口にあて!
- ぼうし** かみの毛が出ないように!
- ボタン** きちんととめよう!
- 手** きれいに洗おう! 爪はみじかく!
- 白衣** そでから服が出ないように!
- ハンカチ** 手を洗ったらきちんとふこう!

### 感謝の気持ちをこめて

いただきます!

ごちそうさまで!

### よい姿勢で食べましょう

よい姿勢で食べましょう

### うの花の炒り煮

つくってみよう!

※家計にやさしく、栄養満点!

《材料(4人分)》

- おから 60g
- ごぼう 30g
- にんじん 20g
- さつま揚げ 35g
- 糸こんにゃく 35g
- ねぎ 15g
- サラダ油
- 三温糖
- 料理酒
- こいくちしょうゆ
- うすくちしょうゆ
- かつおだし
- 小さじ1/2杯
- 大さじ1杯
- 大さじ1/2杯
- 小さじ1杯
- 小さじ2杯
- 少々

《作り方》

- ごぼうはさがき、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、さつま揚げは細かく切っておく。
- 糸こんにゃくは2cmくらいに切り、ゆでておく。
- 鍋にサラダ油をひき、にんじん、ごぼう、糸こんにゃくを入れて炒め、調味料と少量の水を入れて煮る。
- おからとねぎを入れて、混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。

給食のきまりを守って、みんなで楽しく食べましょう!