

正しい食事の仕方を身につけよう



ごはん粒を残さず食べよう!

智頭町立学校給食センター
担当 白間

緑が色鮮やかになり、さわやかな風が吹く気持ちの良い季節になりました。子どもたちは、新しい環境にも慣れ、伸び伸びと過ごしていると思います。早起き、早寝をして朝ごはんをしっかりと食べ、生活のリズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

- ①朝ごはんを毎日食べよう
- ②食事のマナーを守って食べよう
- ③好き嫌いしないで何でも食べよう



～1日の生活リズムを大切に～



～みんなで楽しく、気持ちよく～



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					新しい食生活に向けて	
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)			体の調子を整える(緑)		機や力のもとになる(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		
9月		小型 コッペパン		かつおの ごまがらめ	山菜うどん ひじきサラダ		かつお みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	さんさいミックス なめこ もやし	コッペパン こむぎこ うどん でんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 701	小学校 33.8	小学校 26.1	小学校 339	小学校 4.5	洗色野菜	<h3>端午の節句</h3> <p>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。</p>
10火		端午の節句献立 たけのこ ご飯		さばの塩焼き	ゆばのすまし汁 アスパラガスのおかか和え	ちまき	あぶらあげ さば ゆば かつおぶし	ぎゅうにゅう さば	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たけのこ たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん ながいも さとう ちまき	あぶら	中学校 842	中学校 40.0	中学校 30.2	中学校 365	中学校 5.6		
11水		ご飯		多菜包子	豆腐ポールスープ 五目ピーマン炒め		ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが しめじ しろねぎ もやし たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ピーマン	ごまあぶら	中学校 640	中学校 24.0	中学校 20.0	中学校 304	中学校 2.0	海そう類	<p>●ぎぼし(ぎぼうし)について・・・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。</p>
12木		ご飯		ぎぼしとするめの かき揚げ	わかめのみそ汁 根菜の煮物	味付け のり	するめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ぎぼし ごぼう えのきたけ こんにゃく	ごはん ぶ こめこ さとう こむぎこ さといも	あぶら	中学校 639	中学校 22.0	中学校 18.1	中学校 338	中学校 3.6	魚介類	
13金		ご飯		おから入り ミートローフ	コンソメスープ 桜えびのサラダ		ぶたにく おから ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう さくらえび こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら	中学校 631	中学校 24.8	中学校 19.4	中学校 330	中学校 5.2	糧実類	<p>●ミートローフについて・・・「ローフ」とは、古い英語で「パン」という意味があり、「パンのように長方形の型に入れて焼くひき肉料理」のことです。今日は、おからを入れてヘルシーにしました。</p>
16月		ホワイト パン		あじの香草 パン粉焼き	グリーンポターージュ ほうれんそうのソテー		あじ チーズ とりにく あおだいず ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ	ホワイトパン パンこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	中学校 608	中学校 30.0	中学校 25.7	中学校 402	中学校 3.0	洗色野菜	<p>●グリーンポターージュについて・・・緑が色濃くさわやかな季節に合わせて、青大豆ペーストを使って薄い緑色を付けたポターージュにしました。カルシウムやたんぱく質、ビタミンがしっかりとれます。</p>
17火		ご飯		照り焼きチキン	もずく入り卵スープ 切干大根のサラダ		とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが えのきたけ きりほしだいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら	中学校 586	中学校 24.3	中学校 18.7	中学校 299	中学校 2.7	いも類	<p>●切干大根について・・・切干大根は、生のだいこんに比べてカルシウムや鉄分、ビタミンが多く含まれています。給食では、鳥取県米子市で作られた切干大根を使っています。</p>
18水		ご飯		かわいいのから揚げ	たけのこのみそ汁 きんぴらごぼう		かわいい あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	中学校 640	中学校 29.0	中学校 21.8	中学校 405	中学校 2.8	果物	<p>●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。</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。 *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)