

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(鉄)		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	
14	水	ご飯		鉄板焼きオムレツ	ポークカレー ブロッコリーのサラダ		とうふ たまご さかなソーセージ ぶたにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー	えのきたけ えだまめ たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小学校 710	小学校 25.2	小学校 23.8	小学校 359	小学校 3.5	●ブロッコリーについて・・・つぼみを食べる花野菜の一つで、ビタミンCやカロテン、葉酸などを多く含みます。春にも栽培されますが、秋から冬にかけてが最もおいしい旬の野菜です。
15	木	ご飯		えびしゅうまい	にらともやしのスープ チャプチェ		えび たら チキンハム とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ きくらげ にんにく	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	小学校 617	小学校 23.2	小学校 16.9	小学校 299	小学校 2.5	
16	金	ご飯		豆腐竹輪の天ぷら	だいこんのそぼろ煮 らっきょう和え		とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく ひらてん かまぼこ	ぎゅうにゅう あおりのり わかめ	にんじん グリーンピース	だいこん こんにゃく らっきょう キャベツ	ごはん こむぎこ だんご さといも さとう	あぶら	小学校 635	小学校 25.1	小学校 17.0	小学校 311	小学校 2.8	●豆腐竹輪について・・・全国的にも珍しい、鳥取県の特産品です。鳥取には古くから豆腐を食べる食文化があり、質素倹約のため、江戸時代に豆腐竹輪が考案されたと言われています。
19	月	コッペパン		ごぼうメンチカツ	コーンポタージュ 大豆のトマト煮		とりにく ぶたにく だいす ポークウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ チンゲンサイ トマト	ごぼう たまねぎ スイートコーン エリンギ にんにく	コッペパン パンこ だんご じゃがいも マカロニ	あぶら	小学校 665	小学校 24.9	小学校 26.0	小学校 365	小学校 3.1	●大豆について・・・“畑の肉”と言われるほどたんぱく質を多く含み、他の豆に比べて炭水化物が少ないのが特徴です。ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維も多く含む、栄養価の高い食品です。
20	火	ご飯		はまちのゆずみそ焼き	かぼちゃのみそ汁 五目ひじき		はまち みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん	ゆず はくさい えのきたけ こんにゃく ごぼう えだまめ	ごはん さとう	あぶら	小学校 636	小学校 25.3	小学校 19.5	小学校 357	小学校 2.7	●冬至献立について・・・冬至にちなみ、鳥取県産のはまちをゆず果汁入りのみそに漬け込んで焼いた“はまちのゆずみそ焼き”と、鳥取県産のかぼちゃを使った“かぼちゃのみそ汁”にしました。
21	水	カラフルご飯		はちみつ照り焼きチキン	冬野菜のポトフ もみの木サラダ		わかどりにく ウインナー かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが かぶ はくさい しめじ えだまめ キャベツ スイートコーン	ごはん はちみつ さつまいも クリスマスデザート	あぶら	小学校 789	小学校 27.9	小学校 26.8	小学校 382	小学校 2.7	●クリスマス献立について・・・キリスト教のお祭りですが、日本でも欠かすことのできないイベントになりました。ブロッコリーをもみの木に見立てたサラダやデザートを楽しんでください。

※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)

冬至



冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。そうすることにより、風邪などの病気にならないといわれています。



バランスの良い食事と規則正しい生活で、楽しい冬休みを！

\* 冬休みを元気に楽しく過ごすために、次のようなことができているか  チェックしてみましょう。\*

- 朝は早く起き、夜は早めに布団に入り、睡眠をしっかりとるようにしている。
- 朝ごはんをしっかり食べ、1日3回の食事を時間を決めて食べている。
- 栄養のバランスを考え、偏った食事にならないよう気をつけている。
- 食事の準備や片づけなどの手伝いをしている。
- できるだけ家族と一緒に食事をするようにしている。



いくつチェックができましたか？  
全てにができるように心がけて、  
楽しい冬休みを過ごしましょう。

