



食事前の手洗いをしっかりしよう！



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					献立についてのメッセージ
							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	
1	水	ご飯		若鶏肉のから揚げ	はくさいのみそ汁 だいこんと厚揚げの含め煮	もものタルト	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい しいたけ だいこん えだまめ	ごはん さとう あぶら	あぶら	小学校 762	小学校 25.0	小学校 27.9	小学校 332	小学校 2.4	<p>3月3日は「ひな祭り」</p> <p>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。</p> <p>今日は、春に魚と書く「鱈」や、春が旬のわかめ、菜の花など春らしい食べ物をたくさん使った「ひな祭り」献立にしました。</p>
2	木	ご飯		多菜包子	海鮮キムチスープ チャプチェ	ぶたにく たら いか ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ はくさいキムチ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 639	小学校 23.1	小学校 18.7	小学校 288	小学校 3.6		
3	金	梅ご飯		★ひなまつり献立★ さわらのごまみそかけ	わかめのかきたま汁 菜の花のちりめん和え	おいり	さわら みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ なのはな	えのきたけ はくさい うめ キャベツ スイートコーン	ごはん ごま	あぶら	小学校 628	小学校 26.5	小学校 19.9	小学校 334	小学校 3.6	
6	月	チキンライス		★中学校卒業お祝い献立★ オムライス用 うす焼き卵	キャロットポターージュ シーフードマリネ	お祝いデザート (中学校のみ) ケチャップ	とりにく たまご えび いか	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそうミックス	にんじん グリーンピース パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも (中)デザート	あぶら	小学校 750	小学校 26.5	小学校 24.5	小学校 441	小学校 3.4	<p>★中学校卒業お祝い献立★～中学3年生のみなさんへ～</p> <p>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。</p>
7	火	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	きのこのすまし汁 根菜のみそ煮		ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース	えのきたけ しめじ もやし まいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん ふ こむぎこ でんぶ さといも さとう	あぶら	小学校 579	小学校 21.5	小学校 15.3	小学校 270	小学校 3.0	
8	水	ご飯		さばのカレー焼き	とうふのみそ汁 じゃがいものきんぴら		さば とうふ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	小学校 636	小学校 28.8	小学校 19.4	小学校 346	小学校 2.6	
中学校中止	9	木	コッパン		トンカツ	コンソメスープ イタリアンサラダ	ぶたにく チキンウインナー かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッパン パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら	小学校 630	小学校 25.7	小学校 32.5	小学校 315	小学校 2.8	<p>「いただきます」「ごちそうさま」</p> <p>食事を食べるということは、動植物の命をいただくことです。感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。</p>
	<p>★ 小学校6年生 卒業バイキング給食 ★</p> <p>小学校6年生のみなさんへ 卒業バイキング給食をします。メニューは当日までにお知らせします。お楽しみに♪楽しく有意義な会にしましょう。</p>																	
	10	金	ご飯		あじの塩こうじ焼き	すき焼き煮 くきわかめ和え		あじ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう こんにゃく はくさい もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん こうじ ふ さとう	あぶら	小学校 660	小学校 31.4	小学校 18.6	小学校 391	
13	月	小型コッパン		豚肉のアーモンドがらめ	五目うどん ほうれん草のおひたし	マーマレード	ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが はくさい ほししいたけ もやし えのきたけ	コッパン でんぶ こむぎこ さとう うどん マーマレード	あぶら アーモンド	小学校 603	小学校 26.5	小学校 23.0	小学校 298	小学校 3.6	<p>●豚肉について・・・豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じている人は、しっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。</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。