



す くら なん た  
好き嫌いしないで何でも食べよう!

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	
14	火	ご飯		いわしのハーブ焼き	野菜たっぷりポトフ ミックス豆のトマト煮	いよかん ゼリー	いわし ウイナー だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん キャベツ えだまめ たまねぎ にんにく	ごはん さつまいも いよかんゼリー	オリーブあぶら	小学校 744	小学校 30.0	小学校 22.8	小学校 339	小学校 2.6	<b>茶わんを正しく持ちましょう</b> はしの持ち方に気をつけている人は多いですが、茶わんの持ち方はどうでしょうか。正しい茶わんの持ち方にも気をつけ、美しい姿勢で食事をしましょう。  <b>《ポイント》</b> *親指以外の4本の指をそろえる。 *指の腹にご飯茶わんの糸底をのせる。 *親指はご飯茶わんのへりにかける。 *人差し指を茶わんのへりに引っ掛けるような持ち方は×です!
15	水	ご飯	松風焼き	だいこんのみそ汁 キャベツの オイスターソース炒め		とりにく たまご ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ エリンギ だいこん	ごはん パンこ さとう さといも	ごま あぶら	小学校 659	小学校 30.7	小学校 20.2	小学校 366	小学校 3.0		
16	木	ご飯		ビビンバ	トックスープ もやしナムル		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが	たけのこ はくさい はくさいキムチ えのきたけ もやし	ごはん トック さとう	ごまあぶら ごま	小学校 587	小学校 23.3	小学校 16.4	小学校 332	小学校 3.6	
17	金	食育の日献立 大山おこわ		たらフライ	雨滝ゆばのすまし汁 ながいものマヨネーズ和え		あごちくわ たら ゆば とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん ほうれんそう	さんさい だいこん ほししいたけ たまねぎ	ごはん でんぶ こむぎこ ぶ パンこ さとう ながいも	あぶら マヨネーズ	小学校 746	小学校 29.4	小学校 27.4	小学校 327	小学校 2.1	
21	火	★小学校卒業お祝い献立★ 玄米ご飯		はちみつ 照り焼きチキン	カレーシチュー 海そうサラダ	お祝い デザート (小学校のみ)	とりにく ぎゅうにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう かいそうミックス ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス キャベツ こんにやく	しょうが たまねぎ にんにく なし キャベツ こんにやく	げんまい ごはん はちみつ さとう じゃがいも (小)デザート	あぶら	小学校 797	小学校 26.4	小学校 27.3	小学校 310	小学校 3.3	
22	水	小学校中止 ご飯		千草焼き	とうふ団子のみそ汁 切干大根の含め煮		たまご まぐろ とりにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん ねぎ	しいたけ しょうが もやし えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶ さといも		小学校 731	小学校 34.6	小学校 19.4	小学校 375	小学校 3.0	
23	木	ご飯		さけと大豆の揚げ煮	けんちん汁 らっきょう甘酢和え	いちご	さけ だいず とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しめじ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり らっきょう	ごはん でんぶ こむぎこ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 677	小学校 28.8	小学校 19.8	小学校 320	小学校 2.2	
													小学校 807	小学校 33.7	小学校 22.4	小学校 340	小学校 2.5	

※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。

### 1年間の食事をふりかえろう

#### ～給食編～

- 給食前の手洗いは、しっかりできた。
- 好ききらいをしないで、何でも食べることができた。

- 給食当番のときは、マスク・ぼうし・白衣をきちんと着け、衛生に気をつけて当番活動をする事ができた。



#### ～食生活編～

- 朝ごはんを毎日しっかり食べることができた。
- 朝ごはらは、栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜をそろえて食べることができた。

○×を書いて、確認してみよう!

- 食べ物や作ってくださる人々に感謝をしながら食べることができた。
- 家族と一緒に楽しく会話をしながら食事をすることができた。

