



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					魚介類	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)		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		
4月19日	火	食育の日 どうだんご飯	食育の日 牛乳	はまちの塩こうじ焼き	豆腐のすまし汁 ぎぼしのじゃこ炒め	ヨーグルト	はまち とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	うめ キャベツ えのきたけ ぎぼし もやし スイートコーン	ごはん もちくろまい	あぶら	633 789	27.6 32.8	19.0 21.4	372 402	3.6 4.3	魚介類	毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、智頭町や鳥取県の食べ物たくさん使った献立にしています。
20	水	ご飯	豚肉のアスパラガスのしょうが炒め	あじのつみれ汁 ブロッコリーのツナ和え		ぶたにく あじ みそ まぐろみずに とうふ	ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ なしピューレ ごぼう もやし	にんじん アスパラガス ブロッコリー ねぎ	しょうが たまねぎ なしピューレ ごぼう もやし	ごはん でんぶ さとう	ごま あぶら	586 733	28.4 33.7	16.5 18.4	299 315	2.4 2.8	海そう類	●あじについて・・・「味が良い」ことから「あじ」という名前がついたと言われるほど、おいしくて馴染みのある魚です。脂肪分が少なく、体を作るたんぱく質や、疲れをとるタウリンが多く含まれています。	
21	木	ご飯	たらのみそマヨ焼き	ぎぼしのすまし汁 たけのことさといものおかか煮		たら みそ ひらてん とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん きぬさや パセリ えのきたけ	ぎぼし たけのこ たまねぎ スイートコーン	ごはん さといも さとう	たまごゆめマヨネーズ		609 761	25.9 30.7	20.4 23.0	316 334	3.1 3.7	種実類	●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以上伸びることがあるほど、成長の早い野菜です。	
22	金	麦ご飯	らっきょうコロケ	ちづ鹿肉の カレーシチュー アスパラサラダ		しかにく ポークハム	ぎゅうにゅう にんじん アスパラガス スイートコーン	らっきょう たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも パンこ	あぶら		819 998	24.2 28.7	30.3 34.9	309 327	3.2 3.8	緑黄色野菜	～ちづ鹿肉を使った献立～ カレーに合わせて、鹿肉のすねやかたの部位を使っています。給食センターにある大きな釜で他の具材とじっくり煮込むことで、やわらかく仕上がります。	
25	月	大山の恵み 黒糖パン	キッシュ	オニオンスープ チリコンカン		たまご だいず ぎょにくソーセージ ベーコン ぶたひきにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ スイートコーン しいたけ	パン ゼリー でんぶ		634 733	27.8 32.0	22.2 25.1	407 443	2.5 3.0	いも類	●アスパラガスについて・・・アスパラガスは、4月頃から収穫する春芽と、7～9月頃収穫する秋芽があります。冬の間にしっかりと養分を貯めて、寒さに負けずに育った春芽は特にやわらかく味も濃いのが特徴です。	
26	火	ご飯	酢豚	ビーフンスープ もやしのナムル		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン なら ほうれんそう ほししいたけ	もやし しめじ しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	ごはん ビーフン でんぶ さとう	ごまあぶら		634 791	24.1 28.5	18.8 21.1	287 299	2.2 2.5	魚介類	◇◆できているかな?◇◆ 食育の命や食事を留意してくれた人への感謝を表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも、大切な食事のマナーのひとつです。	
27	水	ご飯	若鶏肉の しょうが焼き	にら豚汁 切り干し大根の含め煮		とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん にら さやいんげん ほししいたけ	しょうが キャベツ ごぼう きりほしだいこん	ごはん さとう じゃがいも			661 843	29.9 37.2	22.2 26.6	337 360	2.2 2.6	小魚	●にらについて・・・1年中出回っていて旬が無いように思われがちですが、実は、春が旬の緑黄色野菜です。春のにはやわらかく、香りが強いのが特徴です。疲れをとり、食欲を増す効果があります。	
28	木	かみかみ献立 発芽玄米 ご飯	あじの煮付け	けんちん汁 春キャベツのはりはり和え		あじ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう	えのきたけ ごぼう キャベツ だいこん	ごはん はつがげんまい さといも	ごま		651 831	32.0 39.7	18.8 22.6	606 684	2.1 2.5	海そう類	●かみかみ献立について・・・毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。よくかんで食べましょう。	
29	金	豆ご飯	かつおのフライ	ゆばのすまし汁 いりどり		かつお ゆば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん ほししいたけ	えんどうまめ たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく	ごはん でんぶ こむぎこ パンこ さといも	あぶら		719 913	31.6 39.2	24.6 29.5	284 296	2.8 3.3	乳製品	●新たまねぎについて・・・今年とれた新たまねぎが給食に登場する季節になりました。たまねぎには、血液をサラサラにし、疲れをとる働きがあります。やわらかく、加熱すると甘みが強くなります。	

※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)



Main menu table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Others, Food Groups (Blood, Body, Energy), and Nutrients (Energy, Protein, Fat, Calcium, Fiber). Includes special notices for Children's Reading Week and Bunko Festival.

※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)