



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					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		
中学校 中止	1	月	こどもの読書週間献立④ ご飯		あじフライ	若竹汁 アスパラガスのごま和え	あじ とうふ かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たけのこ スイートコーン もやし	ごはん パンこ ちまき さとう	あぶら ごま	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	淡色野菜	 端午の節句 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。 ちまき
	2	火	こどもの読書週間献立⑤ 大山の恵み コッパン		若鶏肉の レモンソースがけ	ヘリオさんのシチュウ ブロッコリーサラダ	とりにく ベーコン とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	海そう類	
	8	月	こどもの読書週間献立⑥ かみかみ献立 ご飯		かれのい一夜ぼし	ほししいたけと 絹さやのみそ汁 切りぼし大根の詰め煮	カレー あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	きりほしだいこん だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごはん ちまき さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	緑黄色野菜	4月23日～5月12日は、 「こどもの読書週間」です！ ～ 本に登場する料理を食べよう！ ～ 5月も引き続き、12日まで「こどもの読書週間献立」を実施します。 ぜひこの機会に、実際に本を手にとって読んでみてください。 1日(月)「端午の節句・こいのぼり」関連の本 2日(火)「ヘリオさんとふしぎななべ」 8日(月)「おいしいおほしさま」 9日(火)「せかいいちおいしいスープ」 11日(木)「5月の絵本」 12日(金)「ぼくちカレーライス」 どんなお話か 気になる人は、 ぜひ読んで
	9	火	こどもの読書週間献立⑦ 大山の恵み 黒糖パン		さけの みそコーン焼き	石ころのスープ ビーンズサラダ	さけ みそ ベーコン ハム ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スイートコーン たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こくとう おおむぎ	ドレッシング たまごなしマヨネーズ	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	緑黄色野菜	
	10	水	ご飯		ホイコーロー	じゃがいもとにらの 中華スープ ささみときゅうりの ごま酢和え	ぶたにく とりささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく たなねぎ もやし きくらげ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	魚介類	
	11	木	こどもの読書週間献立⑧ ご飯		かつおのみそ香揚げ	山菜のすまし汁 竹林炒め	かつお ゆば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ たけのこ	しょうが わらび もやし たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	海そう類	
	12	金	こどもの読書週間献立⑨ 麦ご飯		照り焼きチキン	ぼくちのカレーライス 海そうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく キャベツ	たまねぎ しょうが じゃがいも スイートコーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	緑黄色野菜	
	15	月	ご飯		さばのしょうが煮	にら豚汁 たけのことさといもの おかか煮	さば ぶたにく かつおぶし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きぬさや キャベツ	しょうが えのきたけ たけのこ ごぼう	ごはん さといも じゃがいも さとう	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	海そう類	
	16	火	小型 米粉パン		豆腐ちくわの 新緑揚げ	山菜うどん 三色和え	とうふちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	わらび えのきたけ なめこ もやし スイートコーン	こめこパン うどん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	果物	
中2 中止	17	水	ちづ鹿肉献立 麦ご飯		ちづ鹿肉のタコミート (タコライスの具)	コンソメスープ フレンチサラダ	しかにく チキンウィンナー みずにだいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ドレッシング	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	魚介類	～ちづ鹿肉を使った献立～ 町内のジビエ解体処理施設からいただいた安全安心な鹿肉を使った「ちづ鹿肉献立」を月1回実施しています。今日は、沖縄発祥のタコライスを鹿肉でアレンジしました。

※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。



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		
18	木	かみかみ献立						ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	ごはん	あぶら	635	24.2	19.4	332	3.6	●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。
		ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	豆腐のすまし汁	かみかみごぼう	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	ごはん	あぶら	635	24.2	19.4	332	3.6			
19	金	食育の日献立						はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ もやし	ごはん		634	27.7	19.2	377	3.5	●食育の日 毎月19日は食育の日です！ 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をたくさん使った献立にしています。
		どうだんご飯	はまちの塩こうじ焼き	けんちん汁	もやしの磯香和え	はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ もやし	ごはん		634	27.7	19.2	377	3.5			
22	月	ご飯	牛丼の具	あごちくわのすまし汁	こまつなのアーモンド和え		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	ごはん	アーモンド	-	-	-	-	-	●あごについて・・・鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。旬の時期はそのまま食べますが、あご竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。今日はあご竹輪の入ったうま味たっぷりのすまし汁にしました。	
23	火	大山の恵みコッペパン	ポロニアハム	カレースープ	チリコンカン	いちごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	652	28.0	22.0	402	2.3	◇◆できているかな？◇◆ 食べ物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。 みんなで食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう！	
24	水	麦ご飯	若鶏肉のから揚げ	あじのつみれ汁	春キャベツのはりはり和え		あじすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごはん	ごま	-	-	-	-	-	●あじについて・・・あじは、旬の時期はそのまま食べますが、あじ竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。今日はあじ竹輪の入ったうま味たっぷりのすまし汁にしました。	
25	木	ご飯	豚肉とアスパラガスのしょうが炒め	富沢きくらげの中華スープ	ブロッコリーのツナ和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ	ごはん	あぶら	589	20.9	17.3	284	2.6	●富沢きくらげについて・・・旧富沢小学校の敷地内にあるハウスの中で栽培されている、智頭町の特産品です。今日は中華スープに入っています。コリコリとした食感もおいしい食材です。	
26	金	豆ご飯	かつおのフライ	ゆばのすまし汁	炒りどり		ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん	えんどうまめ	ごはん	あぶら	637	24.9	18.9	282	2.7	●豆ご飯について・・・「豆ご飯」に使われている豆は何という豆が知っていますか？今日の豆ご飯には、「えんどう豆」を使っています。えんどう豆になる前の未熟な豆は「グリーンピース」として知られています。	
29	月	ご飯	酢豚	ピーンスープ	もやしのナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たけのこ	ごはん	あぶら	634	24.1	18.8	287	2.2	●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。春のにらはやわらかく、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。	
30	火	大山の恵みコッペパン	若鶏肉のソテー	グリーンポターージュ	イタリアンサラダ		とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	ドレッシング	607	28.9	25.7	399	3.3	●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。	
31	水	ご飯	たけのことぎぼしのかき揚げ	沢煮椀	ひじきの炒り煮		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	664	20.3	18.4	295	2.3	●ぎぼし(ぎぼうし)について・・・ぎぼし(ぎぼうし)は、ウルイとも呼ばれている山菜で、5月から6月頃収穫されます。智頭町ではおなじみの旬の食材ですが、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。	

※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。