

ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心と体の成長に深く関わった教育の場です。安心・安全はもとより、栄養のバランスを考え、旬の食材や地元の食材をたくさん取り入れ、子どもたちが楽しみにしてくれるような、魅力あふれる智頭の給食をめざし、職員一同努めてまいります。今年度もどうぞご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

智頭町の学校給食



お知らせ
4月からパンの曜日が
火曜日になります



智頭町産のコシヒカリを使用しています。火曜日のパンは、県産小麦を使用した「大山の恵みパン」を提供しています。

町産・県産の食材を基本とし、旬や郷土料理、行事食を取り入れ、バラエティーに富んだ献立になるよう工夫しています。

大山乳業の鳥取県産牛乳です。カルシウム補給のために毎日1本つまます。

※アレルギー対応を行っています。(除去食・代替食)ご相談ください。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

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	11月	カラフルごはん		照り焼きチキン	中華スープ グリーンサラダ		とりにく なると ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング	小学校 612	小学校 24.1	小学校 20.1	小学校 312	小学校 2.7	海そう類
	12火	大山の恵み花型アップルパン		花型豆腐ハンバーグ トマトソースがけ	ポトフ 春キャベツのカレーソテー		とうふ とりにく ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー さやいんげん	グリーンピース だいこん たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう	あぶら	小学校 623	小学校 23.4	小学校 26.8	小学校 385	小学校 3.4	いも類
	13水	★入学進級お祝い献立★ 赤飯		さわらの西京焼き	桜ふのすまし汁 はるさめの酢のもの	さくらゼリー	さわら みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん ゼリー あずき さとう さくらふ はるさめ	ごま	小学校 607	小学校 26.8	小学校 14.8	小学校 333	小学校 4.4	緑黄色野菜
	14木	むぎごはん 麦ご飯		豆腐ちくわの磯辺揚げ	肉じゃが ほうれんそうのごま和え		とうふちくわ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん さとう むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	小学校 765	小学校 30.9	小学校 23.2	小学校 349	小学校 3.2	果物
													小学校 948	小学校 36.7	小学校 26.5	小学校 375	小学校 3.8	

※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	食べもののほたらき						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	
15	金	ご飯		さばのみそ煮	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮	とうふ さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ きぬさや	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん 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	果物	●さばについて・・・さばやあじ、いわしなどの魚の脂には、DHAやEPAといった脳の働きを活発にする成分が多く含まれています。
18	月	青菜ご飯		信田煮	もずく汁 春野菜炒め	あぶらあげ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおな アスパラガス チンゲンサイ	えのき キャベツ たまねぎ	ごはん 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	いも類	●春野菜について・・・「春には苦いものを食べよ」という言葉があるように、春野菜には苦みがあるものもあります。春野菜には、寒い冬を乗り越えた強いパワーがあります。積極的に食べたいですね。
19	火	食育の日 大山の恵み バーガーパン		ミートローフ	マカロニスープ フレンチサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー スイートコーン きゅうり	たまねぎ えだまめ エリンギ キャベツ	パン マカロニ パンこ でんぶん	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	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。
20	水	むぎ 麦ご飯		わかとりにく 若鶏肉のから揚げ	かぼちゃのみそ汁 春キャベツとたけのこの オイスターソース炒め	とりにく みそ あぶらあげ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな アスパラガス	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ 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	小魚	しっかり整えよう！給食当番さんの身支度
21	木	ご飯		いわしの梅煮	五目煮 チンゲンサイの のり酢和え	いわし とりにく さつまあげ とりささみ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにやく ほししいたけ だいこん もやし	ごはん さといも さとう		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	種実類	※体調が悪いときは、当番はしない。
22	金	ご飯		たらフライ	ポークカレー フルーツミックス	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん なし にんにく しょうが たまねぎ	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ でんぶん セリー ナタデココ	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	良い姿勢で食べていますか？ ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ 背筋をぴんと伸ばす ひじをつかない いすに深く腰かける 足を床につける 机と体の間は、こぶし1個分あける
25	月	むぎ 麦ご飯		いわしの梅煮	五目煮 チンゲンサイの のり酢和え	いわし とりにく さつまあげ とりささみ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにやく ほししいたけ だいこん もやし	ごはん さといも さとう		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	豆・豆製品	～おなかにやさしい食べ方をこころがけましょう～
26	火	こどもの読書週間献立① 大山の恵み 小型 コッペパン		春巻き	ちゃんぽん もやしのナムル	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	きくらげ キャベツ もやし	パン ちゅうかめん はるまきのかわ 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	海そう類	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です！ 本に登場する料理や食べ物はとても魅力的で、「どんな味がするのかな？」「どうやって作るのだろう？」と、いろいろ想像がふくらみますね。給食では、「こどもの読書週間」にちなみ、本に登場する料理や食べ物を取り入れた特別献立にしました。
27	水	ご飯		豚肉のしょうが炒め	厚揚げとチンゲンサイのみそ汁 ながいものそぼろ煮	あつあげ ぶたにく とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	しょうが たまねぎ なし えのきたけ	ごはん ながいも 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	
28	木	こどもの読書週間献立② ご飯		コーンフライ	あのときのカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	スイートコーン みかん なし たまねぎ	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ セリー ナタデココ	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	魚介類	26日 「めんめんのめん」 28日 「あのときのカレーライス」 ～どんなお話か気になる人はぜひ読んでみよう！～

※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。