

手のひら

手の甲

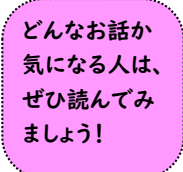
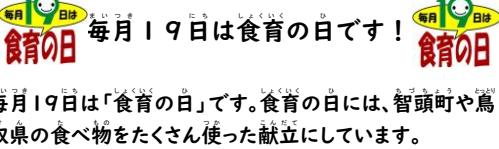
手首

指の間

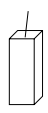
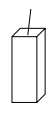
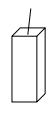
手洗い

せっけんを
あわだてて、
あらいましょ

智頭町立学校給食センター
担当 花木

お知らせ	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					ほし い食 品	家 庭で とって	 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			
小学 校中 止	1	木	こどもの読書週間献立④  ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	石ころのスープ ビーンズサラダ	(中) かしわもち	ちくわ ツナ とりだんご だいず	ぎゅうにゅう ハム	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	こめ じゃがいも おおむぎ (中)かしわもち	たまごめきマヨネーズ ドレッシング	- 768	- 25.9	- 21.7	- 298	- 2.8	小魚	 端午の節句 かしわもち 5月5日に行われる節句で、男の子の す。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入 武者人形を飾ったり、ちまきやかしわ餅 ちまき 菖蒲湯 どんな行事な のか、調べて みましょう！	
	7	水	こどもの読書週間献立⑤  麦ご飯		アンサンプルエッグ	ぼくんちのカレーライス らっきょうサラダ		たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん らっきょう キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	722 896	22.5 26.6	22.9 26	306 323	3.3 3.9	緑 黄色 野菜		
-	8	木	★こどもの読書週間献立⑥ ★ほし空舞ご飯		★カレイの一夜ぼし	★ほししいたけのみそ汁 ★切りぼし大根の含め煮		カレイ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく	たまねぎ きぬさや ほししいたけ きりぼしだいこん	ほしぞらまい さとう	あぶら	615 768	28.6 34	19.5 21.9	401 436	2.7 3.2	いも類		
-	9	金	ご飯		かつおカツ	山菜のすまし汁 竹林炒め	(小) かしわもち	かつお とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	さんさい たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら (小)かしわもち	655 752	24.1 27.9	18.7 20.9	29.4 308	2.1 2.4	海 そう 類	 どんなお話か 気になる人は、 ぜひ読んでみ ましょう！	
-	12	月	ご飯		回鍋肉	じゃがいものスープ 富沢きくらげ入りバンサンスー		ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも はるさめ きゅうり きくらげ	ごまあぶら	583 730	23.2 27.4	14.4 15.8	283 295	2.4 2.9	果 物 類		
中2 中止	13	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 こまつな	さんさい なめこ もやし コーン	こめこパン こむぎこ でんぶん うどん さとう	あぶら	684 793	31.7 36.7	26.4 30.1	393 427	4.7 5.6	小魚類	●豆腐ちくわについて・・・豆腐ちくわは、豆腐7割と魚のすりみ3割で作られている、特産品の一つです。 江戸時代の鳥取藩主、池田光仲公が「魚の代わりに豆腐を食べなさい」というおふれを出したことから、豆腐ちくわの歴史は始まったようです。	
中2 中止	14	水	ちづ鹿肉献立 タコライス (麦ご飯)		ちづ鹿肉のタコミート	富沢きくらげのスープ チーズサラダ		しかにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ドレッシング	626 780	26.2 31.0	15.0 16.6	361 389	2.7 3.2	魚類	～ちづ鹿肉を使った献立～ 町内のジビエ解体処理施設から、安全安心に加工された鹿肉を使った「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。	
中1・2 中止	15	木	ご飯		鮭のみそコーン焼き	豆腐のすまし汁 アスパラガスのソテー		さけ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ アスパラガス	コーン たまねぎ しめじ もやし ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ	638 795	28.2 33.5	23.3 26.5	302 317	2.8 3.3	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。冬の間にしっかり養分を蓄えて、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。	
	16	金	ご飯		あじフライ	じゃがいもと絹さやのみそ汁 たけのこのおかか煮		あじ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ いんげん	きぬさや たまねぎ たけのこ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	648 807	28.3 33.5	20.5 23.1	335 357	2.7 3.2	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以上も伸びることがあるほど、成長の早い野菜です。	
小学 校中 止	19	月	食育の日献立 ご飯		いわしの梅煮	豚汁 ごま和え		いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ ごぼう はくさい ほししいたけ もやし にんじん	こめ さとう さといも	ごま	- 704	- 31.2	- 19.9	- 520	- 2.2	果 物 類	 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。	

※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。

お知らせ	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					家の庭で おいしい食品	 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		
	20	火	 大山の恵み コッペパン		オープンオムレツ	はるさめスープ 海そうサラダ	(小) レモン ムース	たまご おさかなソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ほうれんそう かぼちゃ あおじそ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ こんにやく	パン さとう はるさめ (小)レモンムース	ドレッシング	しょうがっこう 小学校 513	しょうがっこう 小学校 23.8	しょうがっこう 小学校 20.2	しょうがっこう 小学校 410	しょうがっこう 小学校 3.5	種 実 類	★★★ きゅうメールについて ★★★ 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。 右のQRコードからお入りいただけます。 
小 学 校 中 止	21	水	ご飯		はまちのピリ辛焼き	ふのみそ汁 ぎぼしのささみ和え	(中) レモン ムース	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ ぎぼし きゅうり	こめ さとう ふ (中)レモンムース	たまごめきマヨネーズ ごま	-	-	-	-	-	緑 黄 色 野 菜 類	●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。
	22	木	ご飯		しゅうまい	かきたまスープ ブロッコリーのオイスターソース炒め		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー こまつな	たけのこ しめじ たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	575	22.5	15.8	303	2.7	い も 類	●どうだんごはんについて どうだんつつじは、智頭町の花です。 4月の中旬ごろから、町のあらゆるところに咲くかわいらしい花です。 どうだんごはんは、この花をイメージにした、まぜごはんです。 お茶わんの中で星のように見えるので、夜空の星を思い浮かべることできますね。 ぎぼしと一緒に旬を感じながら、いただきますよ。
-	23	金	どうだんご飯		若鶏肉の照り焼き	もずく汁 ぎぼしのごま和え		とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ ぎぼし もやし うめ	こめ くろまい さとう	ごま	566	24.4	17.1	349	3	豆 ・ 豆 製 品	
-	26	月	ご飯		豚肉のカレー炒め	小松菜のみそ汁 ポテトサラダ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	635	22.9	22	312	3	魚 介 類	◇◆できているかな?◆◇  いただきます ごちそうさま 食べ物の命や食事を用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	火	 大山の恵み コッペパン		ロングウインナー	コーンポタージュ コールスローサラダ		ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ えだまめ	コーン たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう	ドレッシング シチュールウ	571	22.9	20.6	347	3.3	海 そ う 類	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!
-	28	水	 かみかみ献立  ご飯		豚肉のみそがらめ	鶏ごぼう汁 赤しそ和え		ぶたにく とりにく とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しそ	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう さといも こむぎこ でんぶん	あぶら	699	30.8	25.3	313	2.3	果 物	●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	木	ご飯		さばの塩こうじ焼き	肉じゃが ぎぼしのじゃこ炒め		さば ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく コーン ぎぼし	こめ しおこうじ じゃがいも さとう	あぶら	669	28.6	18.8	335	2.8	海 そ う 類	●食事のマナーについて 食事のマナーはみんなで楽しく食べるための心づかいです。はしの持ち方や食べる時の姿勢の他、残さず食べることもマナーといえます。
-	30	金	ご飯		ぎぼしとたけのこのかき揚げ	沢煮椀 ひじきの炒り煮		ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	ぎぼし たけのこ ごぼう しめじ こんにやく えだまめ ほししいたけ	こめ さとう こめこ こむぎこ	あぶら	653	23.4	20.4	390	2.2	種 実 類	●しっかり手を洗いましょう 手には、食中毒を起こす原因となる細菌がたくさんついています。食事の前や学習の前、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。きれいなハンカチも忘れずに。

※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。