



杉太くん 紅子ちゃん

しょくじ まえ てあら  
食事の前の手洗いをしっかりしよう!



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			
1	火	ご飯		さばのカレー焼き	中華スープ キャベツの甘酢和え		さば とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ	たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも		小学校 598	小学校 30.0	小学校 14.8	小学校 285	小学校 2.6	海そう類	●さばについて・・・さばのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。給食では、鳥取県産のさばを使っています。	
2	水	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	豚汁 だいこんサラダ		ちくわ みそ まぐろみずに ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ スイートコーン しろねぎ だいこん ごぼう はくさい	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん たまごなしマヨネーズ ドレッシング		小学校 628	小学校 25.2	小学校 22.1	小学校 310	小学校 2.2	いも類	<b>2月3日は節分です!</b> 節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月を同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は入みそかのような位置づけで特に大切にされてきました。	
3	木	★節分献立★ 麦ご飯		いわしのかば焼き	のっぺい汁 ヤーコンのきんぴら	節分豆	だいた いわし ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん こんにゃく	ヤーコン しょうが だいこん はくさい	ごはん むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小学校 651	小学校 23.7	小学校 21.5	小学校 319	小学校 2.0	海そう類		
4	金	ご飯		若鶏肉の照り焼き	なめこのみそ汁 さつまいもの甘煮		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん えだまめ たまねぎ	しょうが なめこ しろねぎ	ごはん さとう さつまいも		小学校 627	小学校 23.5	小学校 18.0	小学校 308	小学校 2.3	緑黄色野菜	●きのこについて・・・鳥取県には、「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今日のみそ汁には、八頭町産のなめこが入っています。	
小学校中止	7	月	大山の恵み 小型 コッペパン		鉄板たまご焼き	焼きスパゲッティー ビーンズサラダ	チーズ	ぎょにくソーセージ とうふ たまご かつおぶし ハム ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー スイートコーン	えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ スパゲッティー	パン さとう スパゲッティー	あぶら たまごなしマヨネーズ	小学校 761	小学校 39.4	小学校 30.6	小学校 524	小学校 4.8	きのこ類	●焼きスパゲッティーについて・・・スパゲッティーの麺で、ソース焼きそばを作りました。スパゲッティーの乾麺をゆでて使うことによって、中華麺の焼きそばよりのびにくくなります。
8	火	かみかみ献立 ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	心のすまし汁 五目ビーフン炒め		とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ	しょうが たまねぎ きくらげ しめじ たけのこ しろねぎ	ごはん でんぶん やきふ ビーフン	あぶら ごまあぶら	小学校 681	小学校 27.2	小学校 24.9	小学校 30.0	小学校 2.3	海そう類	●にんじんについて・・・冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩りを良くすることと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。	
9	水	麦ご飯		豆腐ハンバーグのおろしソースかけ	キャベツのコンソメスープ ポテトサラダ		とうふ ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ スイートコーン きゅうり	だいこん キャベツ たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	小学校 685	小学校 21.9	小学校 24.9	小学校 344	小学校 2.7	緑黄色野菜	●じゃがいもについて・・・主にエネルギーのもとになる食品で、じゃがいもを主食として食べる国もあります。でんぶんに含まれたビタミンCは熱に強く、加熱をしても壊れないため、風邪予防に効果的です。	
小学校中止	10	木	ご飯		みぞれ汁 はくさいのそぼろ煮		とうふ ぶたにく とりにく かつおぶし ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきたけ はくさい	しろねぎ だいこん ごぼう こんにゃく なめこ しろねぎ	ごはん ながいも さとう でんぶん	あぶら	小学校 880	小学校 32.9	小学校 28.5	小学校 366	小学校 3.2	種実類	●はくさいについて・・・冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。	

※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。



食事の前の手洗いをしっかりしよう！



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・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	月	大山の恵み コッペパン		ハート型 コロック	パンプキンポターージュ コールスローサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ スイートコーン	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 700	小学校 20.1	小学校 32.8	小学校 345	小学校 2.8	海そう類	●冬野菜を食べましょう！・・・冬に旬をむかえるだいこんやにんじん、はくさいなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。
15	火	ご飯		若鶏肉の 白ねぎゆずだれがけ	スーミータン 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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ スイートコーン キャベツ	しょうが しろねぎ たまねぎ きくらげ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	642	26.0	22.2	284	2.6	小魚	●スーミータンについて・・・スーミータンの「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープの意味で、中華風のコンソープのことをいいます。たまごを加えてふんわり仕上げています。
16	水	ご飯		はまちの ごまみそ焼き	いもこん汁 ひじきの炒り煮		はまち だいす みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しろねぎ	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	645	27.3	19.9	358	2.6	果物	●はまちについて・・・「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHAやEPAという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を含んでいます。
17	木	わかめご飯		はたはたのから揚げ	臭汁 はるさめの酢の物		はたはた ごハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ	はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら	636	24.0	19.5	352	2.5	緑黄色野菜	●はたはたについて・・・はたはたは、県内では「白はた」と呼ばれていて、鳥取県は全国1位の水揚げ量を誇ります。脂がのっているのが特徴のおいしい魚です。
小3・4欠食	18	食育の日 ご飯		食育の日献立 ちづ鹿肉の 鉄腕ミートローフ	冬野菜のポトフ ブロッコリーサラダ		しかミンチ ぶたミンチ とうふ チキンハム ウイナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー スイートコーン キャベツ	だいこん たまねぎ えだまめ しめじ しろねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも でんぶん	ドレッシング	722	30.9	18.5	366	3.2	海そう類	朝ご飯をおいしく食べていますか？ 「朝になると食欲がない・・・」「食べたくない・・・」そんな人はいませんか？朝ご飯をおいしく食べるために、自分でもできる工夫があります！
	21	月		はまちの 香味ソースがけ	かす汁 ミルクおから		はまち おから あぶらあげ みそ ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんにゃく ほししいたけ	しょうが しろねぎ だいこん ごぼう はくさい	ごはん さけかす さつまいも さとう	あぶら	646	25.8	18.4	320	2.4	緑黄色野菜	●前日は、夕飯を食べた後、おやつなどはひかえて、早く寝ましょう。
中学校1・2年欠食	22	火	大山の恵み 黒糖パン	メンチカツ	智頭の恵みスープ 富沢きくらげのサラダ		とりにく ぶたにく とうふ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きくらげ スイートコーン	キャベツ だいこん はくさい しろねぎ ほししいたけ	パン パンこ	あぶら ドレッシング	615	20.5	22.3	446	2.3	いも類	●よくかんで、ゆっくり味わっていただきます。テレビなどを見ながら食べると集中できず、おいしさも感じにくくなります。
★ <b>中学校3年生 卒業お祝いふるさと献立</b> ★																			
中学校3年生のみなさんへ、少し早いですが卒業の記念にお祝い給食を実施します。楽しく、有意義な時間になさってください。																			
24	木	ご飯		焼きぎょうざ	マーボー豆腐 もやしのナムル		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ	もやし たまねぎ にんにく しょうが	ごはん ぎょうざのかわ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	755	29.7	23.8	396	2.8	海そう類	●冬野菜を食べましょう！・・・冬に旬をむかえるだいこんやにんじん、はくさいなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。
25	金	麦ご飯		コーンフライ	ハヤシチュー イタリアンサラダ		ぶたにく だいす まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	スイートコーン たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	ごはん むぎ パンこ	あぶら ドレッシング	755	22.6	26.1	314	3.4	いも類	●寒さに負けない食事について・・・1日3回の食事を栄養バランスを考えてとり、特にビタミン類は不足しないようにしましょう。また、体を中から温める脂質や、香辛料を上手に取り入れましょう。
28	月	大山の恵み コッペパン		若鶏肉の アップルソースがけ	クラムチャウダー カボラッキョサラダ		とりにく だいす あさり いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	りんご らっきょう しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	690	29.2	31.3	349	3.1	海そう類	●クラムチャウダーについて・・・クラムチャウダーはアメリカを代表するスープで、あさりやほたてなどの貝類が使われているのが特徴です。よくかんで食べましょう。

※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。