

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



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。

主食

牛乳

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。

主菜

副菜

大山乳業の鳥取県産牛乳です。カルシウム補給のためにも毎日1本つきます。

※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



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		
★入学進級お祝い献立★																			
12	水	赤飯		さけの塩焼き	桜心のすまし汁 はるさめの酢の物	さくらゼリー	さかいみなとサーモン とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん あずき ごま	586	25.3	15.4	325	3.6	緑黄色野菜	●入学進級お祝い献立について・・・入学と進級のお祝いとして、赤飯にしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。	
13	木	ごはん		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 あおのり	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 あぶら こむぎこ ごま でんぶん じゃがいも	748	30.6	23.2	349	3.2		果物	●今月のめあてについて・・・今日から今年度の給食がスタートしました。今月の給食のめあては「給食のきまりをおぼえよう」です。給食には、食事のマナーや食についての知識を身に付ける役割があります。
14	金	麦ごはん		照り焼きチキン	コンソメスープ キャベツのカレーソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス えだまめ キャベツ	しょうが だいこん たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ さとう あぶら	642	24.3	21.3	284	2.3	いも類	みんなで協力し準備や片付けをするなど、給食のきまりを覚えて楽しい給食時間を楽しみましょう。	
17	月	ごはん		いわしの梅煮	五目煮 千草和え		いわし とりにく 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 こんにゃく	うめ もやし だいこん ほししいたけ スイートコーン	ごはん さといも さとう	691	30.2	17.2	521	2.8	海そう類	なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!? 日本では、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事の際に「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪い物を追い払うと信じられていたことから人生の節目となるお祝い事の際に食べられるようになりました。	

※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	火	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	ぶたひきにく ぎゅうひきにく とうふ パーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり	えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ	パン パンこ でんぶん マカロニ	ドレッシング	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	573	25.9	22.7	327	3.1	海そう類	●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。
中3中止	19	水	食育の日献立 ごはん	わかとりにく 若鶏肉のから揚げ	かぼちゃのみそ汁 春野菜炒め	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん でんぶん	あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	692	25.7	24.7	308	2.4	いも類	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。
中学校中止	20	木	青菜ごはん	信田煮	もずく汁 甘酢和え	あぶらあげ とりにく とうふ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおな ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ	ごはん さとう		小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	608	24.6	18.5	353	3.4	果物	しっかり整えよう！給食当番の身支度
中学校中止	21	金	麦ごはん	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 たまねぎ りんご みかん もも	たまねぎ にんにく しょうが なしピューレ	ごはん むぎ パンこ ゼリー こむぎこ ナタデココ じゃがいも	あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	817	27.1	25.1	329	2.8	緑黄色野菜	※体調が悪いときは、当番はしない。
小学校・中3中止	24	月	ごはん	手包みしゅうまい	キムチスープ キャベツとたけのこの オイスターソース炒め	ぶたひきにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ほししいたけ	キャベツ たけのこ はくさいキムチ しょうが きくらげ たまねぎ しめじ	ごはん しゅうまいのかわ でんぶん さとう トック	ごまあぶら あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	793	32.9	20.6	321	4.4	海そう類	良い姿勢で食べていますか？
中3中止	25	火	こどもの読書週間献立① 小型 米粉パン	わかとりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	こまったさんの スパゲッティ・ ミートソース はらっぱのサラダ	とりにく ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト なのはな	しょうが たまねぎ セロリ スイートコーン キャベツ にんにく	こめこパン マーマレード スパゲッティ さとう	あぶら ドレッシング	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	603	32.0	21.2	306	3.8	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	水	こどもの読書週間献立② 麦ごはん	さばの竜田揚げ	厚揚げと チンゲンサイのみそ汁 こまつなののり酢和え	みそ さば あつあげ とりささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	686	26.9	25.9	376	2.3	果物	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です
	27	木	こどもの読書週間献立③ ごはん	さわらの 香草パン粉焼き	クリームシチュー ほうれんそうのソテー	さわら とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう スイートコーン	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら アーモンド	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	875	40.1	25.5	467	2.7	豆・豆製品	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。
小学校中止	28	金	ごはん	トンカツ (カツ丼の具)	油あげとたまねぎの たまごとし (カツ丼の具) キャベツの赤しそ和え	ぶたにく たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん キャベツ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ グリーンピース	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	939	34.8	27.8	316	3.1	緑黄色野菜	25日 「こまったさんのスパゲッティ」 「ぐりとぐらとくるりくら」 26日 「ふりかけのかぜ」 27日 「給食アンサンブル2」 ～どんなお話が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。