



### 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、成長期の子どもの心と体の成長に深く関わっています。栄養のバランスを考え、旬の食材や地元の食材を多く取り入れた、魅力あふれる智頭の給食をめざし、安全・安心される給食の提供に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祈りいたします。

### 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。

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。

主食

主菜

副菜

牛乳

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

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

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					家庭でとってほしい食品	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		
★入学進級お祝い献立★	11	金	赤飯		若鶏肉の照り焼き	桜ふのすまし汁 千草和え	さくらゼリー	とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ スイートコーン しょうが	もちごめ あずき ごま	604	26.0	17.7	330	3.2	魚介類	●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、赤飯や桜ふのすまし汁、さくらゼリーを計画しました。ご入学、ご進級おめでとうございます。	
	14	月	麦ご飯		オムレツ	チキンカレー フルーツミックス		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら	736	23.9	22.3	331	3.3	緑黄色野菜	●今月のめあてについて 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。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にしましょう。	
	15	火	大山の恵み パーガーパン		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 豆腐、たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン パンこ じゃがいも さとう マカロニ	573	25.9	22.7	327	3.0	種実類	●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。	
	16	水	ご飯		白身魚の さっぱり焼き	肉じゃが くきわかめ和え		しろみぎかな ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	694	28.3	21.9	306	3.0	豆・豆製品	★★★ 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コードからもお入りいただけます。	
										きゅうり レモン	もやし		862	33.6	24.9	322	3.4			

※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。



Main table with columns for date, food items, and nutritional values. Includes special notices for '食育の日' and 'こどもの読書週間'.

※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。