

4月 献立予定表

今月のめあて

給食のきまりをおぼえよう

智頭町立学校給食センター
担当 花木



ご入学・ご進級おめでとうございます



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ています。
 栄養のバランスがよくなるように、旬の食材や地元の食材を多く取り入れて、魅力あふれる智頭の給食をめざしています。
 安全・安心の給食提供に職員一同努めますので、今年度も、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

給食から学べること

- 健康に良い食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心など

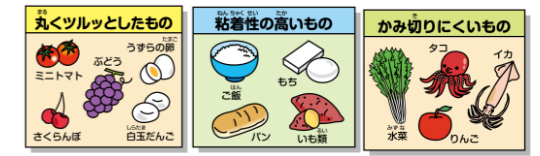


安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。



給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。**
★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。**
★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。**
★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。**
★足を組んだり、犬食いになりたないようにしましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。**
★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。
- 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。**
★食べ物を吸い込むと危険です。

お知らせ	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		
	13	月	赤飯		花形ハンバーグ	さくらふのすまし汁 お祝いデザート	お祝いデザート	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	アルファーかまい さとう あずき さくらふ お祝いデザート		小学校 686	小学校 25.5	小学校 18.5	小学校 470	小学校 1.7	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、花形のハンバーグ、さくらふのすまし汁、お祝いのデザートの給食にしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。
	14	火	大山の恵み コッペパン		鶏肉の照り焼き フレンチサラダ	マカロニスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり	しょうが たまねぎ しめじたけ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	小学校 574	小学校 24.6	小学校 21.8	小学校 298	小学校 2.9	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つ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	水	ご飯		鮭のチーズフライ	じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう		さけ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	小学校 579	小学校 21.1	小学校 15.5	小学校 358	小学校 1.8	肉類	●牛乳について 給食には、牛乳がついています。これは、成長期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムが多く含まれているからです。牛乳が体に合わない人は、カルシウムが多い食品を多めに取るように心がけましょう。
	16	木	ご飯		さばのみそ煮	肉じゃが ブロッコリー		さば みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	小学校 667	小学校 23.7	小学校 20.4	小学校 291	小学校 2.1	乳製品	☆☆☆ 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。
	17	金	ご飯		鶏肉のから揚げ 春野菜のソテー	かきたま汁 春野菜のソテー	毎月10日は 食育の日	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ ふ	あぶら	小学校 638	小学校 25.4	小学校 20.9	小学校 307	小学校 1.7	くだもの	●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るので、積極的に食べてみましょう。

※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。

4月 献立予定表

今月のめあて

給食のきまりをおぼえよう

智頭町立学校給食センター
担当 花木

学校給食は…

主食

米は、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。

牛乳

大山乳業の鳥取県産牛乳です。成長期の児童生徒みなさんのカルシウム補給のためにつきます。

※除去食・代替食の、アレルギー対応を行っています。ご相談ください。

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					家庭でとってほしい食品	
								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	20	月	ご飯		コロッケ	厚揚げのみそ汁 豚肉とごぼうのしぐれ煮		あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう エリンギ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	乳製品	献立や食品のメッセージ
	21	火	大山の恵み 花形アップル パン		アンサンブルエッグ	ウインナーのスープ ごまドレサラダ		たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	セロリ たまねぎ しめじたけ カリフラワー キャベツ	アップルパン さとう	ごまドレッシング						海藻類	毎月19日は 食育の日 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。 19日が土日祝日になる場合は、前後に食育の日献立を取り入れます。
	22	水	ご飯		きれいのから揚げ	あごちくわのすまし汁 のり酢和え		かれい あごちくわ まぐろのスープに	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら ごま						いも類	給食当番は、身支度を確認しよう! ぼうしをかぶる マスクをきちんとつける ※体調が悪いときは、当番はできません。担任の先生に相談しましょう。 つめをみじかく 手をきれいにあらう 手洗い 清けつなハンカチを使う ほくい白衣をきちんときる
	23	木	ご飯		信田煮	ながいものみそ汁 たけのこのオイスター炒め		とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きくらげ たけのこ	たまねぎ しめじたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう ながいも	あぶら						魚介類	良い姿勢で食べましょう! ご飯や汁物のおわんは手に持ちます 足を床につけます 背筋をびんと伸ばします ひじをつきません 机と体の間は、こぶし1個分あけ、いすに深く、腰かけます。
	24	金	こどもの読書週間献立① むぎ ほん 麦ご飯		さわらのパン粉焼き	カレーシチュー (ノラネコぐんだんカレーライス) かい 海そうサラダ		さわら とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく しめじたけ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ サラダこんにやく	あぶら ドレッシング						くだもの	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です! 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献立を取り入れています。 小・中学校の図書館の先生方と、みなさんが楽しく手に取って本を読んでもらえるように決めました。 24日(金) ノラネコぐんだんカレーライス 28日(火) キャベツくん 紹介した本を、ぜひ読みに行きましょう!
中学校中止	27	月	ご飯		豚肉のしょうが炒め	みそけんちん汁 ほうれん草のごま和え		ぶたにく とうふ みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう さといも	あぶら ごま						魚介類	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です! 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献立を取り入れています。 小・中学校の図書館の先生方と、みなさんが楽しく手に取って本を読んでもらえるように決めました。
	28	火	こどもの読書週間献立② 大山の恵み 丸型パン		豆腐ミートローフ	なめこそスープ キャベツのサラダ (キャベツくん)	1食 ケチャップ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なのはな こまつな	たまねぎ もやし キャベツ コーン えだまめ なめこ ほししいたけ	パン パンこ じゃがいもてんぷん さとう	ドレッシング						いも類	24日(金) ノラネコぐんだんカレーライス 28日(火) キャベツくん 紹介した本を、ぜひ読みに行きましょう!

※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。