



てあら わす
手洗い・うがいも忘れずに!



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 (緑)		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	月	大山の恵み 黒糖パン		チリコンカン	かぼちゃのポターージュ だいこんサラダ		だいす ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ スイートコーン	エリンギ たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 635	小学校 25.0	小学校 19.6	小学校 381	小学校 2.6	今年の節分は2月2日です! 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、その前日の節分は大みそかのような位置づけで特に大切にされてきました。 	
中学校中止	2	火	★節分献立★ ご飯		いわしのかば焼き なめこ汁 こまつなのごま和え	節分豆 	いわし とうふ だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし	しょうが だいこん なめこ しろねぎ	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごま	659	25.5	22.6	370	2.3		海そう類
3	水	ご飯		若鶏肉の照り焼き はくさいのみそ汁 さつまいもの五目煮		とり みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん もやし こんにゃく	はくさい しょうが しろねぎ たまねぎ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	643	24.7	17.4	305	2.3	小魚		●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。
4	木	鳥取地どり ピヨご飯		五目たまご焼きの きのこあんかけ 豆腐のすまし汁 キャベツともやしの甘酢和え		じどりピヨ とうふ たまご ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ しろねぎ えのきたけ	にんにく ごぼう きくらげ えだまめ もやし たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶ さとう	あぶら	688	32.3	22.6	334	4.6	緑黄色野菜	食べて応援! 鳥取のお宝献立 「鳥取地どりピヨ」は、鳥取県が誇る地鶏で、ふるさと鳥取の大自然の中を自由に地面を駆け回ってのびのびと育つため、コクがあって低脂肪で、歯ごたえが良いという特徴があります。	
5	金	ご飯		はたはたのから揚げ のっぺい汁 じゃがいものきんぴら		はたはた あぶらあげ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく	はくさい だいこん しめじ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも さといも でんぶ	ごまあぶら ごま	586	20.7	17.1	310	2.1	海そう類	●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。でんぶに包まれたビタミン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	8	月	大山の恵み 小型コッパ パン		メンチカツ 焼きスパゲッティー 海そうサラダ		ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かいそう キャベツ こんにゃく	ごぼう キャベツ たまねぎ もやし スイートコーン	パン パン スパゲッティー	あぶら	772	33.8	28.4	354	4.4	緑黄色野菜	●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。
9	火	ご飯		さばのピリ辛焼き 心のすまし汁 五目ビーフン炒め		さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ	しょうが たまねぎ しめじ きくらげ しろねぎ	ごはん さとう やきふ ビーフン	ごまあぶら	613	27.6	18.6	275	2.9	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。	
10	水	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		とりにく ぶたにく とうふ 魚肉ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ スイートコーン	だいこん キャベツ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	668	21.6	24.8	343	2.7	緑黄色野菜	●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、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。	

※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。



てあら 手洗い・うがいも忘れずに！



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		
12	金	食べて応援！鳥取のお宝献立 ご飯	かれないのから揚げ	さつまいものみそ汁 はくさいのそぼろ煮			えてかれない とりひきにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ だいこん	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 689	小学校 33.3	小学校 24.5	小学校 398	小学校 2.9	海そう類	食べて応援！鳥取のお宝献立～えてかれない～ 給食でもおなじみの「えてかれない」をから揚げにしました。たっぷりの油でじっくりと揚げているので、頭も食べられます。
15	月	大山の恵み コッペパン	ハート型 コロッケ	はくさいのクリームシチュー コールスローサラダ			ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ 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	684	24.2	32.5	393	2.7	きのこ類	●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。
16	火	ご飯	若鶏肉の 白ねぎだれかけ	もずくスープ キャベツの塩こうじ炒め			とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ キャベツ	キャベツ しろねぎ しょうが	ごはん さとう しおこうじ	ごまあぶら あぶら	586	23.2	20.0	295	2.5	いも類	●しろねぎについて・・・県内で栽培が盛んな野菜 のひとつで、品種を変えて栽培することで、1 年中食べることができます。ねぎ特有のぬめりの 成分はやわらかさと甘みのもとです。
17	水	ご飯	はまちの ごまみそ焼き	いもこん鍋 ひじきの炒り煮			はまち みそ だいず 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 しろねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	716	33.1	24.8	360	2.7	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。
18	木	ご飯	ほんもろこの から揚げ	呉汁 はるさめの酢のもの			ご ほんもろこ あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	ごはん はるさめ でんぶん	あぶら	618	23.9	18.4	586	2.3	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！
19	金	食育の日 ご飯	食育の日 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			しかにく ぶたにく とうふ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー スイートコーン しろねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん しめじ キャベツ	ごはん さとう パンこ じゃがいも でんぶん	ドレッシング	-	-	-	-	-	乳製品	●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。
22	月	大山の恵み ツイストパン	メンチカツ	智頭の恵みスープ 富沢さくらげのサラダ			ぶたにく とりささみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ スイートコーン	きくらげ だいこん はくさい キャベツ	パン パンこ	ドレッシング あぶら	692	25.2	26.0	462	3.0	いも類	●よくかんで、ゆっくり味わっていた だけましよう。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。
★ 中学校3年生 卒業お祝いふるさと献立 ★																			
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ふるさと献立を実施します。楽しく、有意義な時間にしてください。																			
24	水	ご飯	さばの香味ソースがけ	さつまいも汁 ミルクおから			さば おから とりにく あぶらあげ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ しょうが ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら	644	28.0	17.6	324	2.5	緑黄色野菜	●うの花について・・・豆腐を作るときに豆乳をし ぼって残った「おから」は、別名「うの花」といま す。大豆に含まれているたんぱく質やカルシウムに加 えて、食物繊維が豊富に含まれています。
25	木	食べて応援！鳥取のお宝献立 ご飯	境港サーモンのフライ	みぞれ汁 切り干し大根のソース炒め			さかいみなとサーモン とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい こんにゃく キャベツ きりほしだいこん	ごはん さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	735	28.2	24.0	311	2.3	海そう類	食べて応援！鳥取のお宝献立～境港サーモン～ 大山の清んだわき水で育ったサーモンの稚魚は、そ の後潮の流れが速い日本海で育つため、肉厚で身が引 き締まったサーモンに成長します。
26	金	ご飯	マーボー豆腐	スーミータン ほうれんそうのナムル			とうふ ぶたひきにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きくらげ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	576	22.9	16.7	318	2.6	いも類	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野 菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みま す。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な 体を作るための栄養を豊富に含んでいます。

※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。 *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。