

# 2023 3月 献立予定表

今日のめあて

## 1年間の食事をふりかえろう



きゅうしょく じかん しょくせいかつ ふ かえ

智頭町立学校給食センター 担当 上田



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					健康で食べてほしい食品
							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	
1	水	ご飯		さばのみそ煮	のっぺい汁 だいこんのそぼろ煮		さば ちくわ あぶらあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん えだまめ	ごぼう れんこん こんにやく しめじ	ごはん さといも でんぶん さとう		小学校 687	小学校 28.2	小学校 22.7	小学校 330	小学校 2.7	海そう類
2	木	★中学校卒業お祝い&受験応援献立★ ご飯		チキン勝つ!	必勝! (か) つみれ汁 勝つ! おぶしサラダ	(中) すだち ゼリー	とりにく ハム いわしすりみ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ キャベツ スイートコーン	しょうが だいこん ごぼう もやし えのきたけ	ごはん ゼリー こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	小学校 752	小学校 32.6	小学校 27.1	小学校 297	小学校 2.2	緑黄色野菜
3	金	★ひなまつり献立★ ちらし寿司		花形ハンバーグ	梅ふのすまし汁 菜の花和え	おいり	とうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ なののはな スイートコーン	グリーンピース しろねぎ キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん さとう ごま うめふ おいり でんぶん		小学校 622	小学校 22.6	小学校 20.4	小学校 404	小学校 3.6	魚介類
中3欠食	6	月	ご飯	若鶏肉のから揚げ	ポトフ フレンチサラダ		とりにく 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 きゅうり	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 765	小学校 26.2	小学校 28.7	小学校 320	小学校 2.1	小魚
	7	火	ご飯	たらのみそマヨ焼き	ゆばのすまし汁 はくさいのそぼろ煮		たら みそ ぶたひきにく ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ えだまめ	たまねぎ スイートコーン えのきたけ はくさい	ごはん さとう でんぶん	たまごなしマヨネーズ	小学校 615	小学校 24.9	小学校 21.6	小学校 332	小学校 2.0	海そう類
	8	水	ご飯	さばのおろしかけ	わかめのみそ汁 ほうれんそうのツナ炒め		さば まぐろみず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう キャベツ しろねぎ	だいこん はくさい なめこ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	小学校 576	小学校 25.2	小学校 16.9	小学校 313	小学校 3.5	いも類
中学校中止	9	木	大山の恵み 黒糖パン	メンチカツ	はるさめスープ プロカリサラダ		ぶたにく なると チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら スイートコーン	カリフラワー キャベツ きくらげ ごぼう たまねぎ	パン こくとう はるさめ パンこ	あぶら ドレッシング	小学校 603	小学校 18.6	小学校 20.2	小学校 308	小学校 2.7	海そう類
	★ ★ 小学校6年生 卒業お祝い給食 ★ ★															小学校6年生のみなさんへ 卒業お祝い給食をします。メニューは当日お知らせします。お楽しみに♪		
10	金	カリカリ 梅ご飯		黒豆がんもの含め煮	豆乳鍋 キャベツの赤しそ和え		とうふ ちくわ とうふ くろまめ ぶたにく がんも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ	しそ うめ キャベツ はくさい もやし しめじ	ごはん くずきり さとう じゃがいも		小学校 601	小学校 25.9	小学校 17.5	小学校 319	小学校 3.0	緑黄色野菜
13	月	ご飯		若鶏肉の照り焼き	豚汁 だいこんのべっこう煮		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しろねぎ	だいこん はくさい たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	あぶら	小学校 705	小学校 30.5	小学校 26.8	小学校 310	小学校 2.2	いも類
※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。															●キャベツについて・・・日本各地で栽培されている野菜で、ビタミンCを多く含み、丈夫な肌を作る手助けをしたり、病気に対する抵抗力を高めたりする働きがあります。			
●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。																		



### 3月3日 ひなまつり

ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習が全国に伝わっています。鳥取県東部では、ひな祭りに「おいり」を食べる風習があります。また、智頭町には「雛あらし」、鳥取市用瀬町には「流し雛」などの伝統行事があります。

### ひな祭りの行事食

ちらしずし ハマグリ潮汁  
ひなあられ ひしもち 白酒

### 「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物の命や、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちを表すあいさつです。心を込めて言いましょう。



す きら なん た

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					献立についてのメッセージ
							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	
14	火	小型米粉パン		手作りかき揚げ	五目うどん はくさいのおかか和え		かつおぶし ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな スイートコーン ほししいたけ	たまねぎ はくさい だいこん もやし えだまめ	こめこパン うどん さとう こめこ こむぎこ	あぶら	小学校 639	小学校 20.4	小学校 19.4	小学校 312	小学校 3.7	<p>食事のマナー守れたかな？</p> <p>茶わんの持ち方</p> <p>4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。</p>
15	水	ご飯		さばの甘酢かけ	もずく汁 うの花炒り煮		さば おから とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ	えのきたけ ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	604	25.5	18.2	310	2.4	
16	木	ご飯		かれいのから揚げ	なめこ汁 キャベツのじゃこ炒め		えてかれい あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん だいこん なめこ もやし スイートコーン しろねぎ きくらげ キャベツ	ごはん	あぶら	584	26.1	18.7	369	2.5		
17	金	★小学校卒業お祝い献立★ チキンライス		マカロニグラタン	えびボールスープ だいこんサラダ	(小)卒業お祝いデザート	とりにく えび だいず さかなずりみ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい キャベツ えだまめ デザート	ごはん マカロニ はるさめ デザート	あぶら ドレッシング	734	28.3	24.8	317	2.5		
20	月	小学校中止 ご飯		まさご揚げ	みぞれ汁 甘酢和え		とうふ とりひきにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ もやし しろねぎ こんにゃく	だいこん えだまめ スイートコーン ごぼう なめこ	ごはん ながいも でんぶん さとう	あぶら ごま	-	-	-	-	-	緑黄色野菜
22	水	ご飯		さばの塩焼き	豆腐のみそ汁 切り干し大根のソース炒め		さば かつおぶし とうふ みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きりほしだいこん はくさい もやし キャベツ しろねぎ	ごはん	あぶら	626	29.2	20.0	364	2.5		
23	木	小欠・給食最終日 ご飯		ちづ鹿肉献立 ちづ鹿肉の竜田揚げ	かきたま汁 チンゲンサイのアーモンド和え		しかにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが きくらげ もやし えのきたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら アーモンド	796	35.9	24.2	321	2.2	海そう類

※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。

「新しい生活様式」バージョン  
1年間の給食を振り返りましょう!

○できた △時々できた ×できなかった

一年間を振り返って記入しましょう。  
は、自由に書きましょう。

<p>①給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>②給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>	<p>③食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>④感謝の気持ちを込めて、きちんとあいさつができた。</p>	<p>⑤前を向いて、静かに食べられた。</p>	<p>⑥よくかんで、味わうことができた。</p>	<p>⑦好き嫌いをしないで何でも食べた。</p>	<p>⑧給食を通して、が学べた。</p>
--------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------