



給食の時間や食生活を振り返ってみよう!



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			
	2	月	★ひなまつり献立★ ちらし寿司		信田煮	桜ふのすまし汁 千草和え	おいり	あぶらあげ とりにく きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな ねぎ	きぬさや だいこん ほししいたけ もやし コーン	こめ さとう さくらふ おいり		小学校 654	小学校 22.5	小学校 17.0	小学校 359	小学校 2.9	種実類	★中学校3年生のみなさんへ★ 9年間食べてきた給食は、4日で最後です。 学校給食を、これからのみなさんの人生における食事の参考にして、健康な食生活を心がけてください。いつまでも応援しています!	
	3	火	大山の恵み 小型 コッペパン		手作りかき揚げ	五目うどん 野菜ソテー	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	パンうどん こめこ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	小学校 648	小学校 22.5	小学校 17.0	小学校 333	小学校 3.1	乳製品			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。
	4	水	ご飯		豆腐ハンバーグ	厚揚げと小松菜のみそ汁 きくらげとはるさめの 酢のもの	(中学校) お祝い ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ あつあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きくらげ	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	こめ パンこ さとう はるさめ じゃがいもてんぷん (中)ゼリー	ごまあぶら	618	22.2	19.0	344	1.9	果物類		
中3中止	5	木	ご飯		さばのみそだれかけ	豚汁 ささみのごま和え		さば ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい コーン えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	589	26.0	17.5	306	1.8	海そう類	ひな祭りの行事食 ちらしずし ハマグリの潮汁 ひなあられ ひしもち 白酒	
	6	金	ご飯		タンドリーチキン	もずくスープ 野菜サラダ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト もずく	にんじん しょうが にんにく だいこん しろねぎ キャベツ コーン えのきたけ	きゅうり	こめ ドレッシング		598	23.5	22.7	293	1.9	いも類		
中学校中止	9	月	ご飯		チキンカツ	ながいものみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじたけ ほししいたけ しろねぎ えだまめ	きりぼしだいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう ながいも こんにゃく	あぶら	582	21.8	16.8	432	2.0	緑黄色野菜	「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。	
中学校卒業式	10	火	大山の恵み コッペパン		かぼちゃコロッケ	肉だんごのスープ 海そうサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじたけ きゅうり キャベツ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも サラダこんにゃく	あぶら ドレッシング	574	20.7	20.4	321	3.4	魚介類		
			★ 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♪														
	11	水	生姜ご飯		オムレツ	ビーンズカレー ブロッコリーサラダ		たまご だいたい とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじたけ にんにく えだまめ だいこん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	638	20.3	22.0	380	2.4	海そう類	★★★ 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コードからお入りいただけます。	

※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。



にがて た もの 苦手な食べ物にもチャレンジできたかな？



Main table with columns for date, food items, and nutritional values. Includes a '献立についてのメッセージ' (Message about menu) section with illustrations of a bowl and a hand holding it.

※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。

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。

⑧のは、自由に書きましょう。



8 numbered steps for reflection: ①給食の前に、しっかりと手を洗うことができた。 ②給食当番のときに、きちんと身じたくができた。 ③きまりよく、給食の準備をすることができた。 ④感謝の気持ちを込めて、あいさつができた。 ⑤時間内に、静かに食事ができた。 ⑥よくかんで、味わうことができた。 ⑦苦手な食べ物にもチャレンジすることができた。 ⑧給食を通して、学ぶことができた。