



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・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		
小学校56年中止	15	水	ご飯	さばの塩焼き	じゃが豚キムチ ほうれんそうのナムル		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし じゃがいも	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	小学校 623	小学校 27.6	小学校 16.8	小学校 306	小学校 2.4	小魚	●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。
小学校56年中止	16	木	ご飯	鉄板たまご焼き	みそすいとん ながいものそぼろ炒め		たまご とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう しいたけ しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん すいとん ながいも さとう	あぶら	626	24.8	16.8	343	2.3	果物	●すいとんについて・・・小麦粉に水を加えて練り、小さな団子のようにして汁物に入れ、煮込んだものを「すいとん」といいます。日本各地で食べられている郷土料理で、どこか懐かしい味わいがあります。
中学校1・2年中止	17	金	オレンジ うずまきパン	さけのチーズフライ	もずくスープ 野菜サラダ	かみかみ ミックス	さけ かにかまぼこ だいず	ぎゅうにゅう チーズ もずく いわし こんぶ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	はくさい もやし キャベツ スイートコーン	オレソジャうずまきパン あぶら ピーナッツ アーモンド まつのみ ごま ひまわりのたね かぼちゃのたね	612 752	24.3 29.6	26.1 31.6	361 396	3.2 4.0	肉類	●もずくについて・・・藻について育つことから「もずく」といいます。もずくのぬめり成分には、肝臓を強くし、ガンを防ぐ働きがあります。給食では、沖縄県産のもずくを使用しています。	
★ 中学校3年生 卒業バイキング給食 ★																			
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バイキング給食を実施します。楽しく、有意義な時間になしてください。メニューは当日のお楽しみです♪																			
	20	月	米粉パン	若鶏肉の バーベキューソース	豆のポターージュ キャベツのソテー	いよかん	とりにく だいず ベーコン きんときまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ パセリ スイートコーン	たまねぎ なし にんにく しょうが えだまめ キャベツ エリンギ いよかん	こめこパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	634 752	31.3 37.0	27.1 31.3	395 430	2.8 3.4	海そう類	●いよかんについて・・・明治時代に山口県で発見された日本生まれの果物です。主な産地が愛媛県(伊予の国)であることから、「伊予柑」という名前になりました。冬が旬の柑橘類で、ビタミンCが豊富です。
	21	火	ご飯	かれいのから揚げ	厚揚げと白ねぎのみそ汁 だいこんのべっこう煮		かれい あつあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ はくさい だいこん えだまめ	ごはん さとう	あぶら	659 762	28.5 31.1	24.1 26.0	385 406	3.1 3.5	緑黄色野菜	●かれいについて・・・鳥取県で多く水揚げされる魚の一つで、エテカレイ、赤ガレイ、山ガレイなどたくさん種類があります。今日は、鳥取県産の一夜干しエテカレイをから揚げにしました。
	22	水	ご飯	しか肉ドライカレー	かに団子のスープ ごぼうサラダ		しかにく かにだんご とりにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しょうが にんにく もやし しめじ キャベツ ごぼう スイートコーン	ごはん はるさめ	あぶら ごま	623 745	26.5 30.9	17.7 19.9	353 379	3.3 4.0	小魚	はしを正しく持ちましょう はしを正しく持つと、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。正しいはしの持ち方を身につけ、日本の食文化を大切にしていましましょう。
	23	木	ご飯	さわらのピリ辛焼き	野菜たっぷり豆乳汁 高野豆腐の卵とじ		さわら とうにゅう あぶらあげ みそ とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん えだまめ	しょうが だいこん ほししいたけ たまねぎ	ごはん さつまいも さとう		670 801	30.3 35.8	21.3 24.2	378 409	2.5 2.9	海そう類	
	24	金	麦ご飯	えびフライ らっきょうタルタルソース	きのこのハヤシシチュー 海そうサラダ		えび ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かいそうミックス	パセリ にんじん チンゲンサイ キャベツ	らっきょう スイートコーン たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	むぎ ごはん パンこ こむぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	797 934	25.8 29.2	28.9 32.2	317 333	3.3 3.9	豆・豆製品	*上のはしは、エンピツを持つように持つ。 *下のはしは、薬指の上のせて親指で固定する。
	27	月	きなこ揚げパン	フランクフルトの トマトソースかけ	コンソメスープ さつまいもサラダ		きなこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ かぶ たまねぎ きゅうり ほしぶどう	コッペパン さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ	643 786	23.1 27.5	30.5 36.7	317 339	3.2 3.9	魚介類	●揚げパンについて・・・給食の人気メニューの一つ「きなこ揚げパン」です。いつもは学校へ直送のパンを給食センターに届けてもらい、油で揚げ、砂糖と塩を入れた栄養満点のきなこをまぶしました。
	28	火	ご飯	いわしの梅煮	いもこん鍋 もやしの磯和え		いわし とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび こんぶ	にんじん ほうれんそう	うめ だいこん ごぼう しろねぎ こんにやく もやし はくさい	ごはん さといも さとう	ごま	612 707	27.3 30.0	16.5 17.4	532 555	2.3 2.6	豆・豆製品	●いもこん鍋について・・・さといもやこんにやく、だいこんなどの根菜を入れて煮込んだ鳥取藩の郷土料理です。寒い冬にピッタリの体が温まる煮物です。

※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。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)