



ごはん粒を残さず食べよう!

智頭町立学校給食センター
担当 白間



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					豆・豆製品	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)		腸や力のもとになる(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	1月	コッペパン		キャシュ	たらとパセリのトマトスープ ツナごぼうサラダ	ちまき (中学校のみ)	たまご さかなソーセージ たら とり	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ (中)ちまき	オリーブあぶら ごま	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	754	32.0	27.5	449	3.7	端午の節句 5月5日に行われる節句で、男の子の成長を祝う行事です。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわ餅を食べたりします。
小・中学校中止																							
	8月	くるみパン		いわしのソテー	かぼちゃのポタージュ こんにやくと海そうのサラダ		いわし ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめんじゃこ かいそうミックス	かぼちゃ アスパラガス パセリ チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく さとう	パン じゃがいも さとう	くるみ オリーブあぶら あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	640	26.9	29.0	418	3.5	淡色野菜 かしわもち ちまき	
	9月	ご飯		ポークチョップ	石のスープ キャベツのコールスロー		ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ビーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ スイートコーン レモン	ごはん じゃがいも おおむぎ さとう	あぶら マヨネーズ さとう	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	677	24.7	22.9	282	2.3	小魚		
中学校1・2年中止	10月	ご飯		端午の節句献立 かつおのたたき風から揚げ	ふしぎなだけのこのみぞ汁 五目大豆	ちまき (小学校のみ)	かつお あぶらあげ とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ れんこん ゆず こんにやく たけのこ えだまめ	ごはん さとう こむぎこ さといも (小)ちまき	あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	749	32.6	19.0	353	2.6	肉類	
中学校中止	11月	ご飯		おしゃべりなたまご焼き	肉だんごのスープ ビーフン炒め		とうふ たまご とりだんご いか	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	えのきたけ キャベツ しめじ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう ピーフン	ごまあぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	579	23.5	16.1	346	2.4	いも類	
中学校中止	12月	ご飯		揚げぎょうざ	カレーシチュー 桜えびの甘酢和え		とり だいず	ぎゅうにゅう さくらえび こんぶ	にんじん	しろねぎ たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	754	23.2	27.9	326	3.0	緑黄色野菜	
	15月	小型コッペパン		ぎぼしのかき揚げ	山菜うどん アスパラガスのサラダ		ちくわ とり あぶらあげ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ねぎ アスパラガス	にんじん ねぎ アスパラガス	ぎぼし たまねぎ えのきたけ なめこ わらび たけのこ キャベツ スイートコーン	コッペパン ごめこ こむぎこ うどん	あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	662	23.0	24.2	351	4.3	海そう類	
	16月	ご飯		たらのみそマヨ焼き	わかめのすまし汁 いりどり		たら みそ とうふ かまぼこ とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ パセリ ほししいたけ たけのこ えだまめ	たまねぎ スイートコーン えのきたけ こんにやく	ごはん さといも さとう	マヨネーズ あぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	625	25.8	22.2	321	3.1	緑黄色野菜	
	17月	ご飯		酢豚	じゃがいもとらのスープ 中華和え		ぶたにく とり	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ビーマン にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ もやし きゅうり さくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぶ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	638	24.9	19.0	280	2.6	魚介類	

※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。 *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)