



食事前の手洗いをしっかりしよう！



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	献立についてのメッセージ
							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		
1	木	ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	白玉だんご汁 いりどり			ちくわ まぐろ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう えだまめ こんにゃく ほししいたけ	ごはん しらたももち さといも さとう	マヨネーズ あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	乳製品	3月3日は「ひな祭り」 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。
2	金	★ひなまつり献立★ 梅ご飯	かれいのから揚げ	わかめのすまし汁 干草和え	おいり	かれい とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あおな にんじん こまつな ねぎ	うめ なめこ えのきたけ キャベツ おいり	ごはん さとう おいり	あぶら	579 701	26.7 30.0	17.5 18.2	385 406	3.7 4.3	淡色野菜		
5	月	★中学校卒業お祝い献立★ 小型コッペパン	バーベキューチキン	クリームスパゲッティー イタリアンサラダ	卒業お祝いデザート (中学校のみ)		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ	りんご たまねぎ にんにく しょうが エリンギ キャベツ	コッペパン さとう スパゲッティー (中のみ) デザート	あぶら	594 755	27.5 32.5	25.2 29.1	347 376	3.0 3.6	小魚	★中学校卒業お祝い献立★～中学3年生のみなさんへ～ 9年間食べてきた給食も、今日で最後です。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、健康な食生活を送ってくださいね。
中学校3年中止	6	火	ご飯	豚肉の竜田揚げ	きのこたっぶり汁 じゃがいものきんぴら		ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう ごむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	682 849	28.6 34.0	23.1 26.3	309 326	2.2 2.6	海そう類	「いただきます」 「ごちそうさま」 いただきます！
	7	水	ご飯	いわしの梅煮	豚汁 くきわかめ和え		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	うめ ごぼう だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん さとう さつまいも	ごま	605 734	25 27.7	15.2 15.8	516 534	2.8 3.2	果物	
中学校中止	8	木	コッペパン	ハムとチーズのフライ	はるさめスープ もやし中華和え		ポークハム チキンハム なると	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ きくらげ もやし	コッペパン パンこ さとう はるさめ いちごジャム	あぶら ごまあぶら	646	22.2	29.3	499	3.3	淡色野菜	
	★ ★ 小学校6年生 卒業バイキング給食 ★ ★ 小学校6年生のみなさんへ 卒業バイキング給食をします。メニューは当日までにお知らせします。お楽しみに♪楽しく有意義な会にしましょう。																		
9	金	ご飯	さばのピリ辛焼き	貝だくさんみそ汁 だいこんのそぼろ煮			さば とうふ あぶらあげ ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい こんにゃく だいこん えだまめ	ごはん さとう さといも		624	28.8	19.4	327	2.6	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。
12	月	コッペパン	ミートボールのケチャップがらめ	カレースープ ごぼうサラダ			とりにく ぶたにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	583 709	24.0 28.9	21.9 26.2	351 387	3.5 4.3	魚介類	●ごぼうについて・・・世界各地に自生していますが、食用として根の部分を食べるのは日本を含めてごくわずかな国だけという珍しい根菜です。生活習慣病の予防や便秘改善、美容効果が期待できます。
13	火	ご飯	若鶏肉の梅みそ焼き	五目煮 ひじき和え			とりにく みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	うめ もやし だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう さといも		639 796	25.8 30.6	17.2 19.2	312 330	2.6 3.1	豆・豆製品	●ひじきについて・・・骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を防ぐ鉄分を多く含んでいる栄養たっぷりの海そうです。旬は春ですが、乾燥ひじきを保存食として常備しておくことで1年中食べられて便利です。

※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。