



食事前は、きれいに手をあらおう!

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	食べものはたらき						栄養価					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)		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		
16	火	ごはん		もずく入りかき揚げ	イナムドッチ マーミナーチャンブルー	シークワ サーゼリー	ちくわ しろみそ ぶたにく ベーコン かまぼこ やきどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ なら チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ もやし こんにゃく	ごはん さとう ゼリー こむぎこ	あぶら	小学校 750	小学校 25.3	小学校 22.0	小学校 330	小学校 2.2	種実類	●沖縄県の献立について・・・19日から3日間、智頭中学校3年生は沖縄県に修学旅行に行かれます。沖縄県についての理解を深めるため、沖縄県産の食べ物や郷土料理を取り入れました。
17	水	ごはん		手包みしゅうまい	中華スープ 富沢きくらげのナムル		ぶたにく とりにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし きくらげ	ごはん さとう しゅうまいかわ じゃがいも	ごまあぶら	-	-	-	-	-	豆・豆製品	●手包みしゅうまいについて・・・今日のしゅうまいは、豚ひき肉を中心としたたねを作り、給食センターの調理員が1つずつしゅうまいの皮で包んだものです。手作りならではのジューシーな食感です。
18	木	はつげんまい ご飯		いかカツ	根菜のみそ汁 かみかみ和え		いか あつあげ みそ とりささみ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ しろねぎ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん はつげんまい パンこ さとう	ごま	670	23.9	20.9	371	2.2	緑黄色野菜	●よい歯の日献立について・・・4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)の日」です。今日のはかみごたえのある食材や、歯を丈夫にする栄養素を多く含む食材をたくさん使った献立にしています。
19	金	ご飯		はまちの しょうがみそ焼き	豆腐のすまし汁 ながいものそぼろ煮		はまち みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう ながいも		638	28.0	20.4	302	2.8	淡色野菜	毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、智頭町や鳥取県の食べ物をたくさん使った献立にしています。地産地消を意識しましょう。
23	火	ご飯		ポークメンチカツ	キャベツたっぷりみそ汁 五目煮豆		ぶたにく あつあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ しめじ こんにゃく	ごはん パンこ さとう	あぶら	734	29.0	28.4	368	2.4	海苔類	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」 ～ 本に登場する料理を食べよう! ～
24	水	むぎごはん		さばの塩焼き	ビーフンスープ ひじきサラダ		さば かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なら ほうれんそう	たまねぎ もやし しめじ	ごはん むぎ ビーフン さとう	あぶら	659	26.2	21.1	338	2.7	淡色野菜	本を読みながら、「この料理って、どんな味がするんだろう?」と思ったことはありませんか?今週は、こどもの読書週間にちなみ、本に出てくる料理や食べ物にちなんだ献立を考えました。
25	木	あおなごはん		たらフライ	きのこのすまし汁 じゃがいものカレー炒め		たら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しいたけ えのきたけ きくらげ	ごはん じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	677	28.0	18.6	325	2.8	果物	23日 「キャベツくん」 24日 「やきざかなののろい」 25日 「ぜったいたべないからね」 どんなお話か気になる人はぜひ読んでみよう!
26	金	ごはん		ちづ鹿肉の 鉄板たまご焼き	五目煮 赤しそ和え		しかにく だいず ぶたにく とうふ さつまあげ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん しそ ねぎ さやいんげん	えのきたけ だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう さといも		898	32.0	27.7	290	3.3	緑黄色野菜	～ちづ鹿肉を使った献立～ 町内で捕獲・解体処理された鹿肉を使用した鉄板たまご焼きです。昨年度に引き続き今年度も月1回程度の「ちづ鹿肉献立」を実施する予定です。

※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)