



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 上田



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					献立のイメージ
							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	
7	火	～小・中学校 中止～														<p>端午の節句</p> <p>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。</p>		
8	水	ご飯		こいのぼりお好み焼き	若竹汁 春キャベツの甘酢和え	ちまき チキンハム	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ もやし きゅうり	ごはん こむぎこ ちまき	ごま	小学校 581	小学校 23.1	小学校 18.1	小学校 387	小学校 2.5	緑黄色野菜
9	木	ちりめんじゃこと大福の葉のご飯		ちくわの新緑揚げ	豆乳みそ汁 アスパラと里芋と豚肉の照り焼き炒め	(中学校)ちまき	ちくわ とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ えのきたけ エリンギ しろねぎ	ごはん さとう こむぎこ ちまき でんぶん さといも	あぶら	小学校 653	小学校 28.1	小学校 20.9	小学校 313	小学校 2.2	果物
10	金	麦ご飯		1/2量の弁当風鶏飯	タンダの山菜鍋 ほうれんそうのごま和え		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごぼう しろねぎ キャベツ たまねぎ	りんご たけのこ にんにく しょうが しめじ なめこ	ごはん むぎ さとう もやし	ごま	小学校 635	小学校 29.4	小学校 19.4	小学校 410	小学校 2.5	いも類
13	月	米粉パン		ポークチョップ	グリーンポターージュ ブロッコリーサラダ		とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー こまつな ピーマン アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ しめじ スイートコーン きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 576	小学校 21.1	小学校 14.2	小学校 316	小学校 3.4	海そう類
14	火	麦ご飯		かつおのフライ	たけのこのみそ汁 桜えびの酢の物		かつお みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ さくらえび	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん パンこ さとう	あぶら	小学校 697	小学校 21.9	小学校 22.8	小学校 340	小学校 2.3	緑黄色野菜
15	水	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	ビーフンスープ 春野菜炒め		ちくわ まぐろみずに ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ なら チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ えだまめ もやし しめじ キャベツ	ごはん ビーフン	マヨネーズ あぶら	小学校 659	小学校 21.9	小学校 21.8	小学校 294	小学校 2.6	海そう類
16	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	春キャベツのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あつあげ みそ みずにだいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ いんげん	キャベツ エリンギ こんにゃく	ごはん でんぶん	あぶら	小学校 838	小学校 29.0	小学校 23.2	小学校 334	小学校 4.7	小魚
17	金	食育の日献立 どうだんご飯		はまちの塩こうじ焼き	豆腐のすまし汁 ぎぼしのじゃこ和え	ヨーグルト	はまち とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな だいこん	うめ たまねぎ えのきたけ ぎぼし	ごはん もちろまい しおこうじ	ごま	小学校 615	小学校 27.4	小学校 18.4	小学校 414	小学校 3.6	いも類



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。

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! ～

8日 「端午の節句・こいのぼり」関連の本
9日 「タスキメシ」
10日 「精霊の守人」

どんなお話が気になる人はぜひ読んでみよう!

●ブロッコリーについて・・・花のつぼみを食べる花野菜のひとつで、花が咲くための栄養が詰まっています。にんじんやチンゲンサイ、かぼちゃなどと同じ緑黄色野菜です。

●たけのこについて・・・春を感じさせる代表的な春野菜です。おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。1日に10cm以上も伸びることがあるほど、成長の早い野菜です。

♡*♡*♡ 毎月19日は「食育の日」♡*♡*♡

毎月19日は「食育の日」です。学校給食では、毎月食育の日に合わせて、鳥取県の食べ物をたくさん使った「食育の日献立」を実施しています。学校&家庭&地域が連携して、食育を進めていくきっかけづくりになればと思います。

※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。 *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)