

食事のマナーを身につけよう



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	
20	月	大山の恵み 小型パン		ぎぼしのかき揚げ	山菜うどん チンゲンサイののり酢和え	(中学校) ヨーグルト	とりにく あぶらあげ とりささみ ちくわ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ぎぼし なめこ わらび もやし えのきたけ	コッペパン うどん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごま	655 812	23.1 28.0	23.4 27.4	353 387	4.3 5.4	果物 ●ぎぼし(ぎぼうし)について・・・智頭町ではこの時期の旬の山菜として食べられますが、他の地域ではあまり食べられないそうです。あっさりとした味わいで、特有の食感があります。
21	火	ご飯		さばの香味ソースがけ	もずくのかきたまスープ 五目ビーフン炒め		さば いか かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ たけのこ しょうが きくらげ レタス たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ビーフン	ごまあぶら	618 810	21.2 26.1	20.0 25.2	289 306	2.3 2.9	小魚 ●チンゲンサイについて・・・はくさいの仲間で、寒さや暑さに強く、成長が早いことから、日本中で1年中栽培されています。ガンの予防や免疫力の向上に役立つ栄養素を豊富に含んでいます。
22	水	麦ご飯		らっきょうコロケ	ちづ鹿肉のカレーシチュー アスパラサラダ		しかにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	らっきょう たまねぎ にんにく	ごはん むぎ じゃがいも パンこ	あぶら	826 976	23.5 26.7	35.3 37.3	325 342	3.1 3.6	魚介類 ～ちづ鹿肉を使った献立～ カレーに合わせて、鹿肉のすねやかたの部位を使っています。給食センターにある大きな釜で他の具材とじっくり煮込むことで、やわらかく仕上がります。
23	木	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 とりにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ねぎ ほししいたけ ごぼう えだまめ こんにゃく	たまねぎ スイートコーン えのきたけ	ごはん さとう さといも	マヨネーズ あぶら	726 669	31.9 21.6	26.6 24.7	293 279	2.9 2.7	緑黄色野菜 ●食事のマナーについて・・・食事のマナーはみんなで楽しく食べるための心づかいです。はしの持ち方や残さず食べるなどの食事のマナーはきちんと守りましょう。
24	金	豆ご飯		豚肉とアスパラガスのしょうが炒め	あじのつみれ汁 ブロッコリーのツナ和え		ぶたにく あじ みそ とうふ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー しょうが	えんどうまめ たまねぎ もやし しろねぎ なし だいこん	ごはん でんぶん	あぶら ごま	653 820	28.1 28.9	20.9 24.0	313 310	2.2 3.5	海そう類 ●あじについて・・・「味が良い」ことから「あじ」という名前がついたと言われるほど、おいしくて馴染みのある魚です。脂肪分が少なく、体を作るたんぱく質や、疲れをとるタウリンが多く含まれています。
小学校中止	27	月	大山の恵み コッペパン		キッシュ		たまご ぶたにく だいず ぎょにくソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ スイートコーン しいたけ	コッペパン	あぶら	- 728	- 25.4	- 26.7	- 291	- 2.9	いも類 ●アスパラガスについて・・・アスパラガスは、4月頃から収穫する春芽と、7～9月頃収穫する秋芽があります。冬の間しっかりと養分を貯めて、寒さに負けずに育った春芽は特にやわらかく味も濃いのが特徴です。
28	火	かみかみ献立 発芽玄米ご飯		あじメンチカツ	ゆばのすまし汁 たけのことさといもの おかか煮	かみかみ ふりかけ	あじ ゆば かつおぶし とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん さとう はつがげんまい パンこ さといも	あぶら ごま	626 781	22.7 27.0	20.0 22.6	404 440	2.4 2.8	淡色野菜 ●かみかみ献立について・・・毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。よくかんで食べましょう。
29	水	ご飯		若鶏肉のしょうが焼き	にら豚汁 切干大根の含め煮		とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	しょうが だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも		672 723	27.0 31.9	24.0 19.5	349 341	2.7 3.0	種実類 ●にらについて・・・1年中出回っていて旬が無いように思われがちですが、実は、春が旬の緑黄色野菜です。春のにらはやわらかく、香りが強いのが特徴です。疲れをとり、食欲を増す効果があります。
30	木	ご飯		いわしの煮付け	肉じゃが 香キャベツのはりはり和え		いわし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも	ごま	676 712	30.2 32.2	17.3 18.1	497 511	2.9 3.3	緑黄色野菜 ●新たまねぎについて・・・今年とれた新たまねぎが給食に登場する季節になりました。たまねぎには、血液をサラサラにし、疲れをとる働きがあります。やわらかく、加熱すると甘みが強くなります。
31	金	ご飯		酢豚	じゃがいもとにらのスープ 中華和え		ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ しめじ もやし	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	ごまあぶら	640 799	23.8 28.2	19.0 21.5	276 287	2.1 2.5	海そう類 ●じゃがいもについて・・・主にエネルギーのもとになる食品で、じゃがいもを主食として食べる国もあります。でんぶんに包まれたビタミンCは熱に強く、加熱をしても壊れないため、かせ予防などに効果的です。

※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)