

### ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心と体の成長に深く関わった教育の場です。安心・安全はもとより、栄養のバランスを考え、旬の食材や地元の食材をたくさん取り入れ、子どもたちが楽しみにしてくれるような、魅力あふれる智頭の給食をめざし、職員一同努めてまいります。今年度もどうぞご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

### 智頭町の学校給食



智頭町産のコシヒカリを使用しています。月曜日のパンは、県産小麦を使用した「大山の恵みパン」を提供しています。

町産・県産の食材を基本とし、旬や郷土料理、行事食を取り入れ、バラエティーに富んだ献立になるよう工夫しています。

大山乳業の鳥取県産牛乳です。カルシウム補給のために毎日1本つまます。

※アレルギー対応を行っています。(除去食・代替食)ご相談ください。

### 給食の前には、必ず手を洗いましょう

#### 上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

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					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		
9	木	カラフルごはん	牛乳	照り焼きチキン	春野菜のスープ 海そうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー アスパラガス スイートコーン	しょうが しいたけ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ドレッシング	小学校 570	小学校 23.6	小学校 17.7	小学校 302	小学校 3.0	豆・豆製品	●春野菜について・・・「春には苦いものを食べよ」という言葉があるように、春野菜には苦みがあるものもあります。春野菜には、寒い冬を乗り越えた強いパワーがあります。積極的に食べましょう。
10	金	★入学進級お祝い献立★ 赤飯	牛乳	花形豆腐 ハンバーグのあんかけ	桜心のすまし汁 はるさめの酢のもの	さくらゼリー	とりにく とうふ とりささみ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	しょうが グリーンピース たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごま あずき ゼリー さくらふ はるさめ		小学校 627	小学校 21.4	小学校 18.7	小学校 398	小学校 3.9	緑黄色野菜	●入学進級お祝い献立について・・・入学と進級のお祝いとして、赤飯にしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。
13	月	大山の恵み うずまきパン	牛乳	まめのグラタン	野菜たっぷりポトフ グリーンサラダ		ウインナー とりにく だいず ポークハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	小学校 605	小学校 27.7	小学校 23.4	小学校 442	小学校 3.4	果物	なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?
14	火	ごはん	牛乳	もずくスープ 若鶏肉のから揚げ	もずくスープ 春キャベツの塩こうじ炒め		とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶ しおこうじ	あぶら	小学校 620	小学校 23.3	小学校 22.4	小学校 295	小学校 2.5	小魚	日本では、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝いのときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪い物を追い払うと信じられていたことから人生の節目となるお祝いのときに食べられるようになりました。

※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)





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					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		
15	水	ご飯		さばのみそ煮	豆腐のすまし汁 らっきょう和え		さば みそ とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう	しめじ らっきょう キャベツ	ごはん さとう		しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	種実類	●さばについて・・・さばやあじ、いわしなどの魚の脂には、DHAやEPAといった脳の働きを活発にする成分が多く含まれています。
16	木	麦ご飯		豆腐ちくわのカレー揚げ	肉じゃが こまつなのり和え		とうふちくわ ぎゅうにく ひらてん	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん さとう でんぶん むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	淡色野菜	●豆腐ちくわについて・・・県東部で親しまれている豆腐ちくわは、魚のすり身に豆腐を加えてちくわにしたものです。今日はカレー揚げにしました。
17	金	食育の日 青菜ご飯		食育の日 さわらの梅みそ焼き	春キャベツのみそ汁 ながいものそぼろ煮		さわら みそ あつあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ えだまめ	うめ キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん ながいも さとう		しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	しょうがっこう 中学校	海そう類	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。
20	月	大山の恵み 小型コッペパン		揚げぎょうざ	春野菜の塩焼きそば 中華和え		ぶたにく いか かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	淡色野菜	●パンの食べ方について・・・毎週月曜日は、主食がパンの献立です。パンを食べるとき、丸ごとかぶりついて食べている人はいませんか？パンはひとくちの大きさにちぎって食べるようにしましょう。
21	火	ご飯		いわしの煮付け	五目煮 ほうれんそうのごま和え		いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく ほししいたけ もやし	ごはん さといも さとう	ごま	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	海そう類	良い姿勢で食べていますか？ ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ 背筋をびんと伸ばす ひじをつかない いすに深く腰かける 足を床につける 机と体の間は、こぶし1個分あける
22	水	小学校中止		もずくのかき揚げ	じゃがいものみそ汁 春野菜炒め		ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ えだまめ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう こめこ こむぎこ じゃがいも	あぶら						果物	
23	木	こどもの読書週間献立① ご飯		たらの レモンパッパー焼き	おだんごスープ 大豆のトマト煮		ぶたにく たら だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター						乳製品	4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です！ 本に登場する料理や食べ物はとても魅力的で、「どんな味がするのか？」「どうやって作るのだろう？」と、いろいろ想像がふくらみますね。給食では、「こどもの読書週間」にちなみ、本に登場する料理や食べ物を取り入れた特別献立にしました。
24	金	こどもの読書週間献立② 麦ご飯		コーンフライ	カレーシチュー フルーツミックス		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	スイートコーン たまねぎ にんにく みかん	ごはん むぎ ゼリー パンこ ナタデココ じゃがいも	あぶら						緑黄色野菜	
27	月	小学校中止		大山の恵み コッペパン	春野菜のコンソメ煮 ごぼう大豆	チーズ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス しいたけ	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら						果物	23日 「おだんごスープ」 24日 「カレー地獄旅行」 30日 「自分の方で肉を獲る 10歳から学ぶ狩猟の世界」 ～どんなお話か気になる人はぜひ読んでみよう！～
28	火	ご飯		さばの香味ソースがけ	中華スープ 富沢きくらげのナムル		さば とり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	きくらげ しょうが たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校	海そう類	●富沢きくらげについて・・・旧富沢小学校の敷地内にあるハウスの中で栽培されている、智頭の特産品です。給食では通年、お汁や和え物、炒め物に使用しています。
30	木	こどもの読書週間献立③ ご飯		揚げ出し豆腐の ちづ鹿肉そぼろあんかけ	なめこのみそ汁 干草和え		しかにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ もやし	たまねぎ しょうが なめこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら						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のミンチを使用した、そぼろあんです。毎月1回程度、ちづ鹿肉献立を提供しています。

※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)