

ご入学・進級おめでとございます！！



色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。ご入学・進級おめでとございます！
 学校給食は、子どもたちの健康と成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう給食センター職員一同、力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願い致します！

今日のめあて

給食のきまりをおぼえよう



ごはん

週4回(火・水・木・金曜日)
 智頭町産のコシヒカリとひとめぼれのブレンド米「ニューおかわりくん」を使い、給食センターで炊いています。
 季節に合わせて炊き込みご飯や混ぜご飯を計画しています。



パン

週1回(月曜日)
 うす味のコッパンを中心に、米粉パンやナン、季節の食材を練り込んだパンを計画しています。



智頭町の学校給食



ぎゅうにゅう

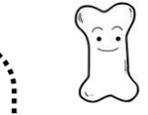
毎日1本(200ml)
 大山乳業の県内産の牛乳です。体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムやビタミン類を効率よくとることができます。

牛乳を体質的に飲めない人は、小魚や大豆製品などでカルシウムをとってね！



おかず

智頭町の産物や旬の食べ物、行事食、郷土食を取り入れています。煮物、汁物、焼き物、蒸し物、炒め物、揚げ物、あえ物などバラエティに富んだ献立になるように工夫しています。



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	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	mg	g		
中学校中止	9	木	キャロットピラフ	ハンバーグのケチャップソースかけ	ABCマカロニスープ ポテトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく チキンウイナー	ぎゅうにゅう マヨネーズ	あかピーマン にんじん パセリ チンゲンさい	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	ごはん さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	小学校 712	小学校 22.9	小学校 313	小学校 2.7	大豆製品	●今月のめあて「給食のきまりをおぼえよう」について・・・給食を楽しむ食べるには、きまりを守る事が大切です。はしの持ち方や食器の置き方、食事のマナーなどいろいろとありますが、少しずつ身につけていきましょう！
	10	金	ごはん	ごぼう入りメンチカツ	ビーフカレーシチュー 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごぼう たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 707	小学校 21.3	小学校 310	小学校 3.0	種子類	●春の魚？ さわら ● 魚へんに春と書いてさわら(鯖)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい動きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。
	13	月	コッパン	コーンコロッケ	キャベツのシチュー フルーツミックス	いちごジャム	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ しめじ たまねぎ もも パイナップル みかん	コッパン こむぎこ じゃがいも パンこ ジャム ゼリー ナタデココ	あぶら	小学校 675	小学校 22.8	小学校 457	小学校 2.3	魚介類		
	14	火	赤飯	さわらの金山寺みそ焼き	桜心のすまし汁 ちくわとたけのこの炒り煮	入学・進級お祝いデザート 一食ごま塩	さわら あずき きんざんじみそ とりにく とうふ ちくわ さくらえび	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ	ごはん ふ さとう ゼリー	ごま	小学校 626	小学校 15.4	小学校 338	小学校 3.0	乳製品	
小学校中止	15	水	ごはん	ピビンバ	白玉と芋もちのスープ もやしのナムル		ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ ポークハム	ぎゅうにゅう かまぼこ かぼちゃ ねぎ	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	はくさいキムチ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし	ごはん いもち もち さとう	ごまあぶら ごま	小学校 714	小学校 15.4	小学校 364	小学校 3.2	海そう類	●もやしについて・・・日光が当たらないようにして発芽させた若芽のことをいいます。豆類には少ないビタミンCや、ビタミンB群、疲労回復に役立つアスパラギン酸などを含まれます。
	16	木	わかめごはん	いかしゅうまい	肉じゃが キャベツのおかかソテー		いか たら ぎゅうにく がんもどき かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンさい	たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ もやし	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 650	小学校 18.1	小学校 327	小学校 2.8	果物	●キャベツについて・・・胃の調子をよくする、キャベジンという栄養を豊富に含みます。冬にとれるキャベツを「冬キャベツ」、春にとれるキャベツを「春キャベツ」といいます。春キャベツは、みずみずしくやわらかいのが特徴です。

※ 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。

*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)