

## 4月の学校給食目標

給食のじゅんぴ・あとかたづけの仕方や食事マナーなどを守り、みんなで楽しい食事の時間にしましょう。



### \*ごはんの量の目安\*



- 中学生
- 5・6年生
- 3・4年生
- 1・2年生(おちゃわんはんぶんくらい)

もりつけるときの目安です。自分が時間内に食べられる量に調整しましょう！



土佐清水市役所のHPに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ見てみてください♪

## 給食のじゅんぴ・あとかたづけを上手にしよう

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	<div data-bbox="1240 1732 1875 1766" data-label="Text"><p>みんながスマイル(笑顔)になれる給食を目指します！</p></div> <div data-bbox="1240 1795 1896 1913" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・【高知の食べ物いっぱい献立】… 毎月19日(食育の日)</li> <li>・【カミカミ献立】… 毎週火曜日</li> <li>・【各学校のリクエスト献立】… 毎月1回(5月からスタート)</li> <li>・【節の日献立】… 毎月24日</li> </ul> </div> <div data-bbox="1240 1932 1849 1963" data-label="Text"><p>この他にも旬の食材や行事を意識した献立を取り入れます。</p></div> <div data-bbox="2214 1715 2306 1837" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2362 1732 2614 1837" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2071 1852 2887 1965" data-label="Text"><p>土佐清水市は宗田節の生産量が日本一です！宗田節を使った料理のとなりには、宗田ぶっしーくんがいます。また、和食のきほんである「だし」を使った料理のとなりには、だしをとるために使った食材の絵があります。さがしてみよう♪土佐清水市でつくられた宗田節や煮干し、北海道のこんぶなどがあります。</p></div>		



# 4月よていこんだてひょう



令和6年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3, 4年生	中学生					
8月	高野豆腐のそぼろ丼	○	元気サラダ いちごゼリー	高野豆腐,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,トマト,コーン,きゅうり,キャベツ	623 kcal 26.4 g 19.0 g 1.6 g	
9火	玄米ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干し大根のサラダ ごぼうのみそ汁	牛乳,ぶた肉,あつあげ,煮干し,みそ	米,げんまい,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,こねぎ	642 kcal 29.9 g 22.1 g 2.4 g	742 kcal 34.4 g 25.1 g 2.8 g
10水	チキンカレー	○	ツナサラダ オレンジ	とり肉,牛乳,ツナ	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	624 kcal 21.9 g 21.7 g 2.2 g	720 kcal 24.9 g 24.4 g 2.5 g
11木	めじかごはん	○	塩ちゃんこ汁 マカロニサラダ スイートポテト	めじか,牛乳,とり肉,なると(かまぼこ),豆腐	米,さとう,マカロニ,マヨネーズ,さつまいも	キャベツ,ぶなしめじ,こねぎ,にんじん,きゅうり	663 kcal 29.8 g 20.7 g 2.3 g	756 kcal 34.1 g 23.0 g 2.6 g
12金	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ ひきわり大豆あえ 春雨汁	牛乳,とり肉,宗田節,大豆	米,かたくりに,サラダ油,さとう,はるさめ	レモン,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,もやし,こねぎ	640 kcal 27.4 g 22.0 g 2.1 g	732 kcal 31.5 g 23.9 g 2.4 g
15月	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース 油揚げのサラダ コーンスープ	牛乳,とり肉,油揚げ,豆乳	米,さとう,ごま油	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,コーン	622 kcal 27.6 g 22.0 g 1.6 g	721 kcal 31.5 g 24.9 g 1.9 g
16火	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 みそドレッシングサラダ じゃこアーモンド	牛乳,とり肉,あつあげ,煮干し,みそ,じゃこ	米,じゃがいも,こんにゃく,さとう,サラダ油,ごま油,アーモンド,ごま	たけのこ,にんじん,いんげん,キャベツ,きゅうり	632 kcal 29.5 g 20.5 g 1.8 g	730 kcal 33.9 g 23.0 g 2.1 g
17水	ガパオライス	○	ひじきサラダ ゆずゼリー	とり肉,牛乳,ひじき	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり	623 kcal 23.4 g 16.4 g 1.6 g	708 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g
18木	ご飯	○	しいらの黄金揚げ 厚削りぶっしーサラダ 沢煮椀	牛乳,しいら,宗田節,ぶた肉,こんぶ	米,かたくりに,さとう,ごま,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,ゆず,もやし,ごぼう,えのきたけ,こねぎ	627 kcal 30.8 g 19.5 g 2.3 g	725 kcal 35.3 g 21.8 g 2.8 g
19金	ご飯	○	ニラとん きゅうりとわかめの酢の物 芋けんぴ	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,ごま油,ごま,さとう,さつまいも	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ,きゅうり,ゆず	624 kcal 25.3 g 20.5 g 1.5 g	721 kcal 29.0 g 23.1 g 1.9 g
22月	ハヤシライス	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	とり肉,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	639 kcal 22.0 g 19.4 g 2.1 g	734 kcal 25.1 g 21.7 g 2.5 g
23火	玄米ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 干し大根の中華和え チョコタフィー	牛乳,ぶた肉,とり肉,大豆	米,げんまい,サラダ油,こんにゃく,さとう,ごま油,かたくりに	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,きゅうり	626 kcal 27.9 g 20.4 g 1.7 g	722 kcal 32.2 g 22.9 g 1.9 g
24水	ご飯	○	宗田ぶっしーからあげ ニラともやしのおひたし きのこ汁	牛乳,とり肉,宗田節,油揚げ	米,かたくりに,サラダ油,さとう	もやし,にんじん,ニラ,大根,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	638 kcal 29.8 g 22.4 g 1.8 g	735 kcal 34.1 g 25.1 g 2.3 g
25木	ご飯	○	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,とり肉	米,ごま油,さとう,かたくりに	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,きゅうり,もやし,オレンジ	627 kcal 30.3 g 22.4 g 1.8 g	724 kcal 34.7 g 25.3 g 2.2 g
26金	ご飯	○	魚のハニーマスタード焼き ポテトサラダ かきたまみそ汁 プチゼリー	牛乳,あじ,豆腐,煮干し,みそ,たまご	米,はちみつ,じゃがいも,マヨネーズ,さとう,かたくりに	にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	641 kcal 31.8 g 17.9 g 2.4 g	746 kcal 38.5 g 20.2 g 2.9 g
30火	根菜のそぼろ丼	○	ちくわサラダ たい焼き	とり肉,牛乳,ちくわ, あずき	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,こねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり	638 kcal 26.4 g 18.1 g 1.8 g	727 kcal 30.0 g 20.1 g 2.0 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。  
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」

〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11

☎(FAX兼) 0880-82-5178

給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。

