
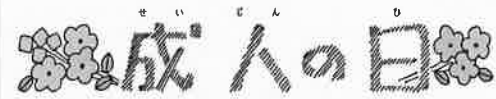
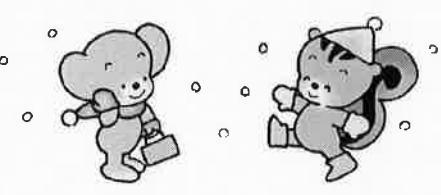


1月よていこんだてもりつけひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

月	火	水	木	金
<p>おけましておめでとうございませよ</p> 	<p>8</p> <p>ぼんかん ほうれん草のおかかあえ</p> <p>ごはん すき焼き風煮</p>	<p>9</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>コッパン 鶏肉のワイン焼き ポークピーンズ</p>	<p>10</p> <p>ツナサラダ 魚のカレー焼き</p> <p>ごはん コンスープ</p>	<p>11</p> <p>和風サラダ 鶏ごぼうの甘辛揚げ</p> <p>麦ごはん 豆腐のすまし汁</p>
<p>成人の日</p> 	<p>15</p> <p>りんご ばんさんすう</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のソース炒め</p>	<p>16</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>食パン(いちごジャム) 鶏肉のマスタード焼き</p>	<p>17</p> <p>オレンジ 干し大根とひじきのサラダ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>18</p> <p>元気サラダ シイラの黄金揚げ</p> <p>麦ごはん わかめのみそ汁</p>
<p>21</p> <p>小松菜のあえもの 鶏肉の西京焼き</p> <p>ごはん 五目スープ</p>	<p>22</p> <p>きよほうゼリー</p> <p>きゅうりとワカメの酢の物 フリの照り焼き</p> <p>ごはん さつまいものみそ汁</p>	<p>23</p> <p>しょうゆドレッシングあえ</p> <p>バナナ</p> <p>ぶっしーカレーうどん</p>	<p>24</p> <p>こんにやくの土佐煮 ナムル</p> <p>ごはん 八宝菜</p>	<p>25</p> <p>ぼんかん おひたし</p> <p>麦ごはん 親子煮</p>
<p>28</p> <p>はの日こんだて</p> <p>りんご かみかみごぼうサラダ</p> <p>大豆ごはん 大根と豚肉の煮物</p>	<p>29</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>カントリーサラダ</p> <p>麦ごはん マーマレードチキン</p>	<p>30</p> <p>ぼんかん</p> <p>ピーマンのおかかあえ クジラのノルウェー風</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>31</p> <p>ゆずドレッシングあえ 豚肉のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	



昭和21年12月24日、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。この日は冬休みと重なっていたので、1ヶ月後の1月24日が給食記念日となりました。それ以来、1月24日から30日は「全国学校給食週間」とされ、学校給食について考えたり、感謝しながら食べたりする期間になっています。

毎日給食を食べられるのが当たり前になっていませんか？土佐清水市は平成30年6月から給食が始まりましたが、たくさんの人の協力があって、栄養バランスの良い給食を食べることができています。全国学校給食週間中は、いつもより一層感謝の気持ちを持って、残さず食べるようにしましょう。



1月よていこんだてひょう



平成30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 火	ごはん	○	すき焼き風煮 ほうれん草のおかかあえ ぼんかん	牛乳,ぶた肉もも,木綿豆腐,かつお節	米,こんにゃく,サラダ油,さとう	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,ほうれん草,もやし,ぼんかん	640 kcal 27.9 g 19.4 g 1.7 g	831 kcal 35.0 g 22.7 g 2.1 g
9 水	コッペパン	○	マーマレードチキン キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	コッペパン,サラダ油,さとう,じゃがいも	オレンジマ-マレード,キャベツ,きゅうり,コーン,たまねぎ,にんじん	603 kcal 31.3 g 24.8 g 2.9 g	752 kcal 39.1 g 30.2 g 3.9 g
10 木	ごはん	○	魚のカレー焼き ツナサラダ コーンスープ	牛乳,あじ,ツナ,ベーコン,豆乳	米,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,コーン	643 kcal 28.9 g 20.5 g 1.6 g	822 kcal 36.7 g 24.4 g 1.8 g
11 金	麦ごはん	○	鶏ごぼうの甘辛揚げ 和風サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳,とり肉,木綿豆腐,わかめ,宗田節	米,麦,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油	ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,えのきたけ,こねぎ	648 kcal 29.5 g 20.3 g 1.9 g	822 kcal 36.2 g 24.4 g 2.6 g
15 火	ごはん	○	豚肉と野菜のソース炒め ばんさんすう りんご	牛乳,ぶた肉,チキンハム	米,サラダ油,さとう,ごま油,はるさめ	たまねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,ピーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,りんご	645 kcal 24.9 g 18.9 g 1.7 g	818 kcal 30.8 g 22.2 g 2.3 g
16 水	食パン	○	いちごジャム 鶏肉のワイン焼き さつまいもサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳,とり肉,ウィンナー	食パン,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,コーン,だいこん,はくさい,たまねぎ	625 kcal 25.7 g 29.1 g 3.0 g	773 kcal 31.9 g 35.9 g 3.8 g
17 木	ごはん	○	麻婆豆腐 干し大根とひじきのサラダ 果物	牛乳,豚肉,みそ,木綿豆腐	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	にんじん,たけのこ,しいたけ,にら,干しだいこん,きゅうり,オレンジ	681 kcal 28.0 g 21.4 g 2.3 g	856 kcal 34.8 g 25.4 g 2.8 g
18 金	麦ごはん	○	しいらの黄金揚げ 元気サラダ わかめのみそ汁	牛乳,しいら,チキンハム,刻み昆布,宗田節,わかめ,油揚げ,煮干し,みそ	米,麦,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン,えのきたけ,たまねぎ,こねぎ	660 kcal 32.0 g 19.1 g 2.9 g	836 kcal 40.2 g 22.9 g 3.8 g
21 月	ごはん	○	鶏肉の西京焼き 小松菜のあえもの 五目スープ	牛乳,とり肉,みそ,宗田節,肉もも	米,さとう,ビーフン	こまつな,はくさい,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	643 kcal 28.0 g 20.3 g 2.0 g	823 kcal 35.1 g 24.6 g 2.8 g
22 火	ごはん	○	ブリの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつまいものみそ汁 きよほうゼリー	牛乳,ぶり,わかめ,ちりめんじゃこ,煮干し,みそ	米,さとう,ごま,さつまいも,ぶどうゼリー	きゅうり,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	721 kcal 31.8 g 20.4 g 2.7 g	911 kcal 39.8 g 24.5 g 3.6 g
23 水	ぶっしーカレーうどん	○	しょうゆドレッシングあえ バナナ	ぶた肉,宗田節,牛乳	うどん,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,きくらげ,バナナ	591 kcal 20.9 g 21.0 g 2.7 g	725 kcal 25.7 g 25.1 g 3.5 g
24 木	ごはん	○	八宝菜 ナムル こんにゃくの土佐煮	牛乳,ぶた肉,うずら卵,宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま油,ごま,こんにゃく	にんじん,はくさい,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,もやし,きゅうり	645 kcal 28.9 g 19.4 g 2.4 g	822 kcal 36.0 g 22.8 g 3.0 g
25 金	麦ごはん	○	親子煮 おひたし ぼんかん	牛乳,とり肉,たまご	米,麦,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,いんげん,キャベツ,ほうれん草,ぼんかん	653 kcal 24.3 g 17.0 g 1.8 g	846 kcal 30.3 g 19.7 g 2.3 g
28 月	大豆ごはん	○	大根と豚肉の煮物 かみかみごぼうサラダ りんご	大豆,じゃこ,あおのり,牛乳,ぶた肉	米,さとう,こんにゃく,サラダ油,ごま油,ごま	だいこん,にんじん,いんげん,ごぼう,きゅうり,もやし,りんご	653 kcal 26.1 g 21.3 g 2.1 g	811 kcal 32.2 g 25.0 g 2.8 g
29 火	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き カンツリーサラダ フルーツポンチ	牛乳,とり肉	米,麦,さとう,サラダ油,白玉	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,レモン,ハインアプル,みかん	660 kcal 23.1 g 19.2 g 1.0 g	844 kcal 28.8 g 23.1 g 1.2 g
30 水	ごはん	○	鯨のノルウェー風 ピーマンのおかかあえ のっぺい汁 ぼんかん	牛乳,くじら,宗田節,とり肉	米,かたくりこ,さとう,さといも,こんにゃく,サラダ油	青ピーマン,もやし,だいこん,にんじん,しいたけ,ごぼう,こねぎ,ぼんかん	641 kcal 34.3 g 13.8 g 2.4 g	827 kcal 43.1 g 15.8 g 3.0 g
31 木	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ゆずドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,ぶた肉,煮干し,みそ	米,麦,サラダ油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず,えのきたけ,こねぎ	655 kcal 28.5 g 19.8 g 2.3 g	837 kcal 35.6 g 23.6 g 3.1 g



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば
栄養満点!

