



月	火	水	木	金
1 もやしのごま酢あえ 鶏肉の西京焼き ごはん 五目スープ	2 カミカミこんだて ひじきの煮物 野菜のピーナッツあえ 麦ごはん シイラの黄金揚げ	3 セタこんだて きらきら餅 キャベツのゆかりあえ ちらしずし 天の川スープ	4 こんにゃくの土佐煮 じゃこサラダ ごはん 塩肉じゃが	5 オレンジ 干し大根の中華あえ ごはん ホイコーロー
8 キウイ ツナサラダ ドライカレー	9 カミカミこんだて 茎わかめのあえもの プリの照り焼き 麦ごはん けんちん汁	10 ゆでとうもろこし コッパン スタミナサラダ ミートボールのトマト煮	11 ほうれん草のおかかあえ なすと鶏肉の揚げ煮 ごはん もやしのみそ汁	12 オレンジ バンサンソー ごはん 豚肉と野菜の炒め物
15 うみの日	16 カミカミこんだて かりぼり大豆 おひたし 麦ごはん 豚肉のしぐれ煮	17 焼肉小リクエスト きよほうゼリー もやしのにらすあえ ハンバーグ わかめごはん かきたま汁	18 オレンジ フレンチサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	19 高知の食べ物いっぱいこんだて ミノトモ ピーマンのおかかあえ あしずりキングの青のり揚げ 魚飯(いよめし) りゅうきゆうのみそ汁
22 オレンジ キャベツとコーンのサラダ ごはん 豚肉のケチャップ炒め	23 カミカミこんだて かみかみごぼうサラダ プリの南部焼き 麦ごはん 豆腐のすまし汁	24 干し大根とひじきのサラダ 野菜のチヂミ キムチチャーハン キャベツとたまごのスープ	25 ピーチゼリー 甘酢あえ 豚丼	26 カントリーサラダ 鶏肉のワイン焼き ごはん コーンスープ

7月の学校給食目標

旬の野菜は栄養満点!! 夏バテや病気を予防したり、肌を守ってくだりします。バランスの良い食事と水分をしっかりととりましょう。

夏が旬の野菜(夏野菜)

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう



土佐清水市の宗田節を使ったうま味たっぷりの料理のとなりに、宗田ぶっしー君がいます。さがしてみね。



7月よていこんだてひょう



2019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	1食あたり	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3,4年生	中学生					
1月	ご飯	○	鶏肉の西京焼き もやしのごま酢あえ 五目スープ	牛乳, とり肉, みそ, ぶた肉	米, さとう, ごま, ビーフン	もやし, きゅうり, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, こねぎ	654 kcal 28.5 g 20.9 g 1.3 g	839 kcal 35.6 g 25.2 g 1.7 g
2火	麦ごはん	○	しいらの黄金揚げ 野菜のピーナッツあえ ひじきの煮物	牛乳, しいら, ぶた肉, 大豆, 宗田節	米, 麦, かたくりこ, さとう, ごま, ピーナッツ, サラダ油, こんにやく	キャベツ, 小松菜, にんじん, しいたけ	644 kcal 30.2 g 18.6 g 1.8 g	820 kcal 37.8 g 22.0 g 2.3 g
3水	ちらしずし	○	キャベツのゆかりあえ 天の川スープ きらきら餅	油揚げ, 宗田節, たまご, 牛乳, かまぼこ	米, さとう, ごま, はるさめ, かたくり粉	ゆず, にんじん, たけのこ, 絹さや, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, 小松菜	672 kcal 23.1 g 12.6 g 2.1 g	809 kcal 27.4 g 13.8 g 2.8 g
4木	ご飯	○	塩肉じゃが じゃこサラダ こんにやくの土佐煮	牛乳, ぶた肉, じゃこ, 宗田節	米, じゃがいも, ごま油, さとう, サラダ油, こんにやく	たまねぎ, にんじん, いんげん, きゅうり, キャベツ	649 kcal 24.6 g 18.2 g 1.2 g	826 kcal 30.5 g 21.5 g 1.5 g
5金	ご飯	○	回鍋肉 干し大根の中華和え オレンジ	牛乳, ぶた肉, みそ, とり肉	米, ごま油, さとう, ごま	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, たけのこ, 干しだいこん, にんじん, きゅうり, オレンジ	645 kcal 27.2 g 19.7 g 2.0 g	817 kcal 33.6 g 23.6 g 2.5 g
8月	ドライカレー	○	ツナサラダ キウイ	ぶた肉, 牛乳, ツナ, チーズ	米, 麦, サラダ油, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 納豆	659 kcal 25.4 g 22.1 g 1.8 g	838 kcal 31.4 g 26.4 g 2.2 g
9火	麦ごはん	○	ブリの照り焼き 茎わかめのあえもの けんちん汁	牛乳, ぶり, わかめ, 豆腐, 宗田節	米, 麦, さとう, さともいも, こんにやく	だいこん, にんじん, ゆず, ごぼう, しいたけ, こねぎ	641 kcal 28.8 g 20.0 g 1.6 g	819 kcal 36.5 g 24.2 g 1.9 g
10水	コッペパン	○	ミートボールのトマト煮 スタミナサラダ ゆでとうもろこし	牛乳, とり肉, ぶた肉	コッペパン, サラダ油, さとう, ごま油, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, ぶなしめじ, きゅうり, とうもろこし	544 kcal 24.3 g 19.2 g 2.6 g	654 kcal 29.0 g 22.2 g 3.5 g
11木	ご飯	○	なすと鶏肉の揚げ煮 ほうれん草のおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳, とり肉, 宗田節, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, サラダ油, かたくりこ, さとう	なす, ほうれん草, キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ, ぶなしめじ, こねぎ	672 kcal 28.9 g 21.9 g 2.5 g	856 kcal 35.8 g 26.3 g 3.3 g
12金	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 パンサンスー オレンジ	牛乳, ぶた肉, とり肉	米, サラダ油, さとう, はるさめ, ごま油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, たけのこ, こねぎ, きゅうり, もやし, オレンジ	649 kcal 26.2 g 18.9 g 1.7 g	826 kcal 32.4 g 22.3 g 2.2 g
16火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 おひたし かりぼり大豆	牛乳, ぶた肉, 大豆	米, 麦, サラダ油, こんにやく, さとう, ごま, かたくりこ	たまねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, ほうれん草	653 kcal 27.7 g 19.4 g 1.6 g	831 kcal 34.1 g 22.9 g 1.9 g
17水	わかめご飯	○	ハンバーグ もやしのしらすあえ かきたま汁 きよほうゼリー	わかめ, 牛乳, じゃこ, 豆腐, 宗田節, たまご, ぶた肉, とり肉	米, さとう, かたくりこ	もやし, きゅうり, にんじん, えのきたけ, こねぎ	776 kcal 31.9 g 23.0 g 3.6 g	964 kcal 39.2 g 27.0 g 4.5 g
18木	夏野菜カレー	○	豚肉のしぐれ煮 おひたし かりぼり大豆	豚肉, 牛乳	米, 麦, サラダ油, さとう	たまねぎ, かぼちゃ, なす, ピーマン, えだまめ, キャベツ, きゅうり, にんじん, オレンジ	670 kcal 22.1 g 22.6 g 2.3 g	852 kcal 26.8 g 27.0 g 3.1 g
19金	いよめし	○	鶏肉の青のり揚げ ピーマンのおかかあえ ミニトマト りゅうきゅうのみそ汁	ハガツオ, 昆布, 牛乳, とり肉 (あじずりキング), あおのり, 宗田節, 豆腐, 煮干し, みそ	米, かたくりこ, サラダ油, さとう	たけのこ, にんじん, ピーマン, もやし, トマト, たまねぎ, ぶなしめじ, こねぎ, りゅうきゅう	657 kcal 35.6 g 20.8 g 2.6 g	
22月	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ オレンジ	牛乳, ぶた肉	米, サラダ油, さとう	たけのこ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, きゅうり, コーン, オレンジ	637 kcal 25.4 g 19.5 g 1.4 g	
23火	麦ごはん	○	魚の南部焼き かみかみごぼうサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳, ぶり, 豆腐, わかめ, 宗田節	米, 麦, ごま, さとう, ごま油	ごぼう, きゅうり, にんじん, もやし, えのきたけ, こねぎ	651 kcal 30.7 g 22.7 g 1.9 g	
24水	キムチチャーハン	○	野菜の子デミ 干し大根とひじきのサラダ キャベツとたまごのスープ	ぶた肉, 牛乳, たまご	米, サラダ油, ごま, さとう, ごま油, かたくりこ	にんじん, ピーマン, キムチ (白菜), 干しだいこん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	634 kcal 20.1 g 18.0 g 2.5 g	844 kcal 25.0 g 24.1 g 3.3 g
25木	豚丼	○	甘酢あえ ピーチゼリー	ぶた肉, 牛乳	米, 麦, サラダ油, こんにやく, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, こねぎ, きゅうり, だいこん, ゆず	674 kcal 24.0 g 18.7 g 1.4 g	844 kcal 29.4 g 22.1 g 1.7 g
26金	ご飯	○	鶏肉のワイン焼き カントリーサラダ コーンスープ	牛乳, とり肉, ベーコン, 豆乳	米, さとう, サラダ油	きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, レモン, たまねぎ, コーン	664 kcal 25.4 g 23.9 g 1.5 g	855 kcal 31.7 g 29.3 g 2.1 g

7月7日は七夕

七夕は彦星 (彦星) と織女 (織姫) の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べるのが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



中学校の2学期始め (8/28~8/30) の給食は7/24~7/26の献立を提供します。