



1月よていこんだてもりつけひょう

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

2019年度

月	火	水	木	金
<p>1月の学校給食目標</p> <p>かんしゃ た 感謝して食べよう</p> 	<p>あけましておめでとう ございます</p> 	<p>8</p> <p>みかん 紅白なます</p> <p>ごはん すき焼き風煮</p>	<p>9</p> <p>コーンサラダ 照り焼きチキン</p> <p>ごはん 洋風みそ汁</p>	<p>10</p> <p>焼きいも ナムル</p> <p>ごはん 春雨の中華炒め</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p>	<p>14</p> <p>かミカミこんだて</p> <p>ぼんかん 小松菜のごまあえ</p> <p>大豆ごはん 大根と豚肉の煮物</p>	<p>15</p> <p>フルーツヨーグルト ツナと野菜の酢の物</p> <p>しっぽうどん</p>	<p>16</p> <p>みそドレッシングサラダ 豚肉のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p>	<p>17</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>ほうれん草のおかかあえ 魚のゆずフライ</p> <p>ごはん あしずりキングの和風汁</p>
<p>20</p> <p>ぼんかん ポテトサラダ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のソース炒め</p>	<p>21</p> <p>かミカミこんだて</p> <p>かみかみごぼうサラダ とり肉のごまダレがけ</p> <p>麦ごはん さつまいもみそ汁</p>	<p>22</p> <p>りんご スタミナサラダ</p> <p>ごはん 魚の冬野菜カレー</p>	<p>23</p> <p>蒲団 三色ピクルス からあげ</p> <p>わかめごはん コンソメスープ</p>	<p>24</p> <p>スイートポテト もやしのにらすあえ</p> <p>ねぎ塩豚丼</p>
<p>27</p> <p>ゆずドレッシングサラダ とり肉のハニーマスタード焼き</p> <p>ごはん きのこの豆乳スープ</p>	<p>28</p> <p>かミカミこんだて</p> <p>じゃこアーモンド 干し大根の中華あえ</p> <p>麦ごはん 豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>29</p> <p>あこのころの給食(昭和27年ごろ)</p> <p>いちごジャム コールスローサラダ</p> <p>コッペパン クジラの竜田揚げ ポークビーンズ</p>	<p>30</p> <p>給食ありがとう大作戦!</p> <p>オレンジ 和風サラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>31</p> <p>厚揚げの土佐煮 磯かあえ</p> <p>ごはん 魚の塩焼き</p>


1月24日から30日は
全国学校給食週間



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しながら食べるようにしましょう。

いつもおいしい給食を作ってくれている調理員さんをはじめ、給食に関わってくれている人たちに感謝の気持ちを込めて、土佐清水市全体で食べ残しゼロを目指しましょう！目標を達成できた学級・学校には表彰状が送られます。





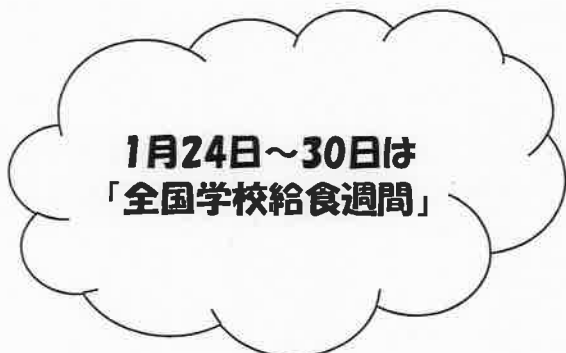
1月よていこんだてひょう



2019年度

士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水	ご飯	○	すき焼き風煮 紅白なます みかん	牛乳,ぶた肉,豆腐	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま	にんじん,はくさい,白ねぎ,こねぎ, だいこん,ゆず,みかん	646 kcal 25.7 g 18.6 g 1.5 g	786 kcal 31.2 g 22.0 g 2.1 g
9木	ご飯	○	照り焼きチキン コーンサラダ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ベーコン,煮干し,みそ	米,さとう,サラダ油	キャベツ,きゅうり,ほうれん草, コーン,レモン,はくさい,たまねぎ, にんじん,えのきたけ	668 kcal 28.2 g 23.7 g 2.8 g	827 kcal 34.8 g 28.8 g 3.7 g
10金	ご飯	○	春雨の中華炒め ナムル 焼きいも	牛乳,ぶた肉	米,はるさめ,ごま油,かたくり,さ とう,ごま,さつまいも	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,きくらげ,こねぎ,もやし,きゅ うり	681 kcal 25.8 g 18.6 g 1.6 g	889 kcal 31.9 g 21.9 g 1.9 g
14火	大豆ごはん	○	大根と豚肉の煮物 小松菜のごまあえ ぼんかん	大豆,じゃこ,あおのり,牛乳,ぶた肉	米,さとう,こんにやく,サラダ油,ご ま	だいこん,にんじん,いんげん,こま つな,もやし,ぼんかん	642 kcal 26.1 g 18.9 g 2.1 g	778 kcal 31.5 g 22.3 g 2.8 g
15水	しっぽくうどん	○	ツナと野菜の酢の物 フルーツヨーグルト	とり肉,油揚げ,宗田節,こんぶ,牛乳, ツナ,ヨーグルト	うどん,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,しいた け,こねぎ,キャベツ,きゅうり,パイ ナップ,モモ,みかん	536 kcal 24.3 g 17.3 g 2.6 g	632 kcal 28.9 g 19.9 g 3.0 g
16木	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き みそドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳,ぶた肉,みそ,豆腐,宗田節,たま ご	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,かた くりこ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅ うり,えのきたけ,こねぎ	656 kcal 30.6 g 21.9 g 2.1 g	811 kcal 37.6 g 26.2 g 2.6 g
17金	ご飯	○	魚のゆずフライ ほうれん草のおかかあえ とりの和風汁	牛乳,ハガツオ,宗田節,とり肉(あ しずりキング)	米,かたくり,サラダ油,さとう,こ んにやく	ゆず,ほうれん草,キャベツ,にんじ ん,だいこん,ぶなしめじ,こねぎ	672 kcal 35.3 g 19.7 g 2.2 g	831 kcal 43.6 g 23.2 g 2.9 g
20月	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め ポテトサラダ ぼんかん	牛乳,ぶた肉	米,ごま油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ,たけのこ, キャベツ,にんじん,きゅうり,コー ン,ぼんかん	692 kcal 25.6 g 19.6 g 1.2 g	840 kcal 31.0 g 22.9 g 1.6 g
21火	麦ごはん	○	鶏肉のごまダレがけ かみかみごぼうサラダ さつまいものみそ汁	牛乳,とり肉,油揚げ,煮干し,みそ	米,麦,さとう,ごま,かたくり,ごま 油,さつまいも	ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし, たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	657 kcal 31.5 g 15.6 g 2.8 g	817 kcal 39.3 g 18.2 g 3.5 g
22水	魚の冬野菜カレー	○	スタミナサラダ りんご	ハガツオ,牛乳,とり肉	米,サラダ油,ごま油,ごま	はくさい,にんじん,だいこん,ほう れん草,キャベツ,きゅうり,りんご	651 kcal 26.1 g 19.8 g 2.4 g	797 kcal 32.1 g 23.4 g 3.2 g
23木	わかめご飯	○	からあげ 三色ピクルス コンソメスープ プリン	わかめ,牛乳,とり肉,ベーコン, た まご	米,かたくり,サラダ油,さとう,ご ま	きゅうり,にんじん,だいこん,キャ ベツ,たまねぎ,えのきたけ	707 kcal 31.1 g 22.1 g 3.1 g	860 kcal 37.3 g 25.8 g 3.9 g
24金	ねぎ塩ぶた丼	○	もやしのしらすあえ スイートポテト	ぶた肉,牛乳,じゃこ	米,ごま油,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こね ぎ,レモン,もやし,きゅうり, さつ まいも	686 kcal 26.8 g 20.3 g 1.1 g	824 kcal 32.5 g 23.4 g 1.4 g
27月	ご飯	○	鶏肉のハニーマスタード焼き ゆずドレッシングサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳,とり肉,ベーコン,豆乳	米,はちみつ,サラダ油,さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず, たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,パ セリ	688 kcal 26.8 g 26.3 g 1.6 g	855 kcal 33.2 g 32.2 g 2.3 g
28火	麦ごはん	○	豆腐のオイスターソース煮 干し大根の中華和え じゃこアーモンド	牛乳,豆腐,ぶた肉,じゃこ	米,麦,サラダ油,さとう,かたくり,こ ごま油,アーモンド	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きく らげ,だいこん,きゅうり	667 kcal 29.4 g 21.3 g 2.1 g	826 kcal 36.3 g 25.5 g 2.8 g
29水	コッペパン	○	いちごジャム 鯨の竜田揚げ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳,くじら,大豆,ぶた肉	コッペパン,かたくり,サラダ油, さとう	いちご,キャベツ,きゅうり,にんじ ん,コーン,だいこん,たまねぎ,ぶな しめじ	621 kcal 35.7 g 22.6 g 2.2 g	759 kcal 44.5 g 27.1 g 2.9 g
30木	ポークカレー	○	和風サラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅ うり,だいこん,オレンジ	661 kcal 21.3 g 21.1 g 2.2 g	816 kcal 25.6 g 25.6 g 2.8 g
31金	ご飯	○	魚の塩焼き 磯かあえ 厚揚げの土佐煮	牛乳,さけ,のり,ぶた肉,厚揚げ,宗田 節	米,さとう,こんにやく,サラダ油	キャベツ,ほうれん草,にんじん,た けのこ,いんげん	661 kcal 36.9 g 20.3 g 2.0 g	817 kcal 45.8 g 24.0 g 2.7 g



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
 農家さん、漁師さん、食べ物を運
 ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
 て働いてくれる家の人など、多く
 の人に支えられているからです。
 感謝の気持ちを持って食事のあ
 いさつをして、残さずに食べるよ
 うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん