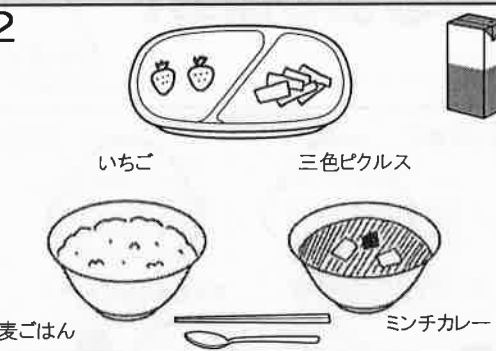
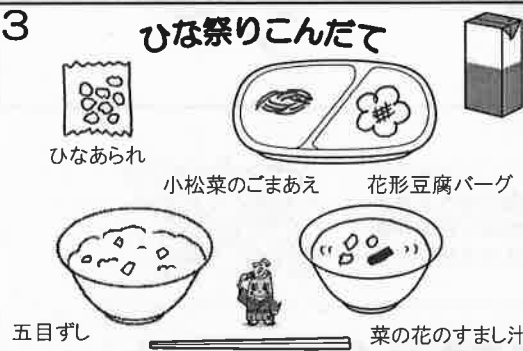

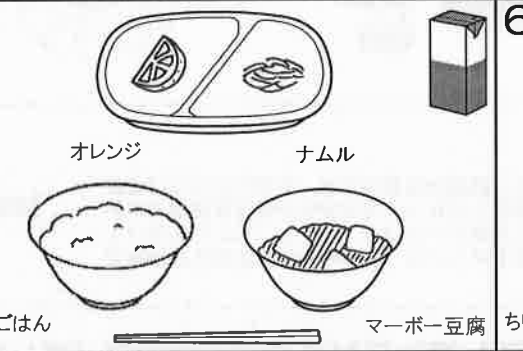
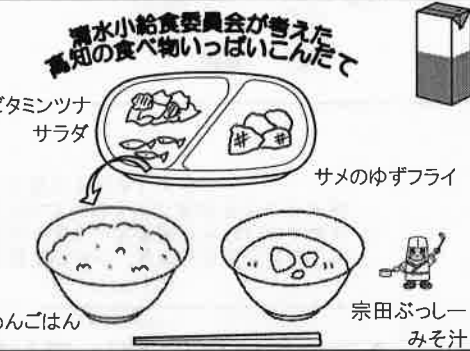
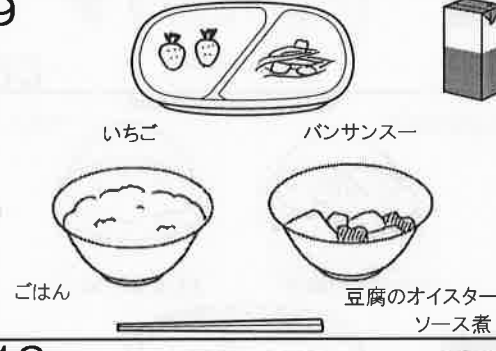



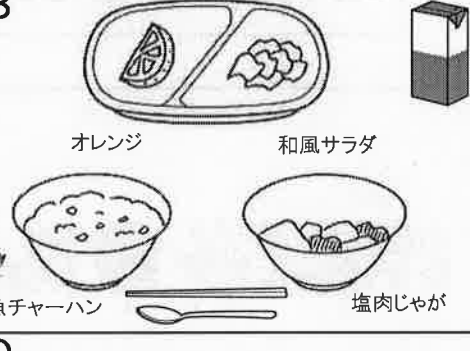
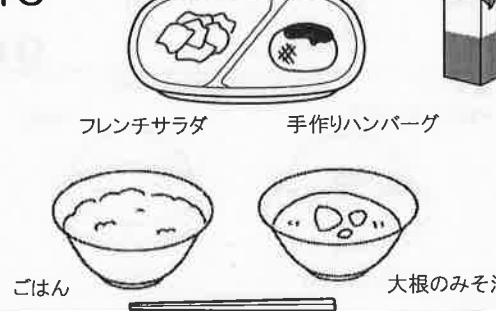
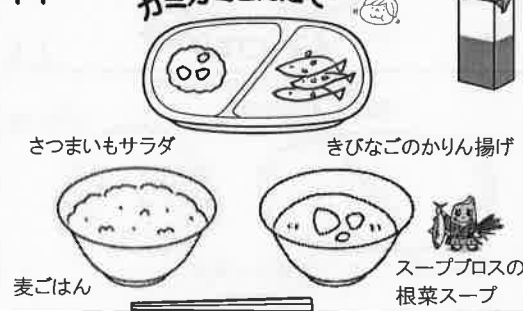
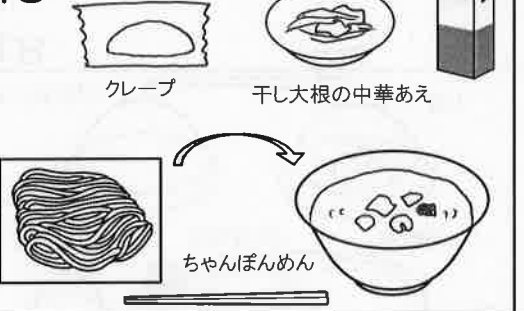
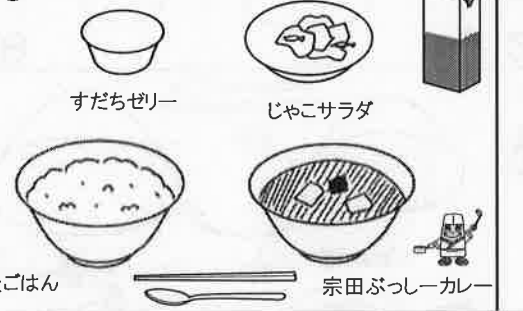



3月よていこんだてもりつけひょう

2019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>2</p>  <p>いちご 三色ピクルス 麦ごはん ミンチカレー</p>	<p>3 ひな祭りこんだて</p>  <p>ひなあられ 小松菜のごまあえ 花形豆腐バーグ 五目ずし 菜の花のすまし汁</p>	<p>4</p>  <p>コーンサラダ コッペパン 鶏肉のハニーマスタード焼き ポークビーンズ</p>	<p>5</p>  <p>オレンジ ナムル ごはん マーボー豆腐</p>	<p>6 清水小給食委員会が考えた高知の食べ物いっぱいこんだて</p>  <p>ビタミンツナサラダ サメのゆずフライ ちりめんごはん 宗田ぶつしーみそ汁</p>
<p>9</p>  <p>いちご バンサンスー ごはん 豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>10 カミカミこんだて</p>  <p>大豆の五目煮 はりはり漬け 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き</p>	<p>11 清水小12年リクエスト</p>  <p>きよほうゼリー 元気サラダ からあげ わかめごはん 豚汁</p>	<p>12 中3はデザートバイキング</p>  <p>スイートポテト 磯かあえ 豚丼</p>	<p>13</p>  <p>オレンジ 和風サラダ お魚チャーハン 塩肉じゃが</p>
<p>16</p>  <p>フレンチサラダ 手作りハンバーグ ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>17 カミカミこんだて</p>  <p>さつまいもサラダ きびなごのかりん揚げ 麦ごはん スープブrossの根菜スープ</p>	<p>18</p>  <p>クレープ 干し大根の中華あえ ちゃんぽんめん</p>	<p>19</p>  <p>すだちゼリー じゃこサラダ 麦ごはん 宗田ぶつしーカレー</p>	<p>20</p>  <p>しゅんぶん 春分の日</p>

3月3日(火)は【ひなまつり(桃の節句)】



ひな人形をかざって、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなあられ、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べるという伝統があります。

3月6日(金)は清水小給食委員会考案【高知の食べ物いっぱいこんだて】



高知県や土佐清水市の海では、サメによる漁業被害が多く、魚があまりとれなくなっているそうです。そこで、そのサメを給食で活用することで解決できないかと考え、清水小の給食委員会のみんがが11月から活動を行ってきました。めずらしいサメ料理をいただきながら、清水の漁業の課題について考えてみましょう。

1年間の給食をふりかえろう

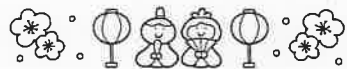
手あらいはきちんとできましたか？

給食当番の仕事はしっかりとできましたか？

あとかたづけはきちんとできましたか？

いただきます 食事のマナーは守れましたか？

感謝の気持ちをもって食べましたか？



3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	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
2月	ミンチカレー	○	三色ピクルス いちご	豚ひき肉,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう, ごま	たまねぎ,にんじん,きゅうり,だい こん,いちご	673 kcal 21.6 g 21.6 g 2.1 g	833 kcal 25.8 g 26.1 g 2.8 g
3火	五目ずし	○	花形豆腐バーグ 小松菜のごまあえ 菜の花のすまし汁 ひなあられ	油揚げ,宗田節,牛乳,すまきかまぼ こ,豆腐, とり肉, おから	米,さとう,こんにやく,ごま,ひなあ られ	ゆず,たけのこ,にんじん,しいたけ, こまつな,はくさい,えのきたけ,菜 の花	629 kcal 24.8 g 16.8 g 2.6 g	726 kcal 28.1 g 17.9 g 3.0 g
4水	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き コーンサラダ ポークピーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	コッペパン,はちみつ,サラダ油,さ とう,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,ほうれん草, コーン,レモン,たまねぎ,にんじん	601 kcal 31.1 g 24.5 g 2.5 g	745 kcal 38.5 g 29.6 g 3.6 g
5木	ご飯	○	麻婆豆腐 ナムル オレンジ	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	米,ごま油,さとう,かたくりこ,ごま	にんじん,たけのこ,たまねぎ,しい たけ,にら,もやし,きゅうり,オレン ジ	657 kcal 28.3 g 21.6 g 2.0 g	807 kcal 34.4 g 25.6 g 2.4 g
6金	ちりめんごはん	○	サメのゆずフライ ビタミンツナサラダ 宗田ぶっしーみそ汁	ちりめんじゃこ,牛乳,サメ,ツナ,わ かめ,豆腐,宗田節,みそ	米,麦,かたくりこ,さとう,ごま,サラ ダ油	ゆず,キャベツ,きゅうり,ブロッコ リー,トマト,ぶなしめじ,たまねぎ, にんじん,こねぎ	681 kcal 37.6 g 20.0 g 3.0 g	844 kcal 46.7 g 23.9 g 3.8 g
9月	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 パンサンスー いちご	牛乳,豆腐,ぶた肉,とり肉	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,は るさめ,ごま油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きく らげ,きゅうり,もやし,いちご	655 kcal 27.0 g 19.4 g 2.1 g	806 kcal 33.1 g 22.9 g 2.7 g
10火	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き はりはり漬 大豆の五目煮	牛乳,ぶた肉,昆布,大豆,とり肉	米,麦,サラダ油,さとう,こんにやく	たまねぎ,きゅうり,だいこん,にん じん,たけのこ	660 kcal 30.0 g 20.2 g 1.4 g	817 kcal 37.1 g 24.1 g 1.7 g
11水	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ 豚汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,昆布,宗田節,ぶ た肉,煮干し,みそ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,さ とも,こんにやく	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,ごぼう,だいこん,こねぎ	771 kcal 31.1 g 22.8 g 2.9 g	937 kcal 38.2 g 27.5 g 3.7 g
12木	豚丼	○	磯かあえ スイートポテト	ぶた肉,牛乳,のり	米,サラダ油,こんにやく,さとう,さ つまいも, 米粉	たまねぎ,にんじん,こねぎ,キャベ ツ,ほうれん草	686 kcal 25.3 g 19.6 g 1.6 g	828 kcal 30.7 g 22.7 g 2.0 g
13金	お魚チャーハン	○	塩肉じゃが 和風サラダ オレンジ	かつお,宗田節,牛乳,ぶた肉	米,ごま油,じゃがいも,さとう,サラ ダ油	たまねぎ,にんじん,こねぎ,いんげ ん,キャベツ,きゅうり,だいこん,オ レンジ	640 kcal 28.9 g 19.5 g 1.8 g	
16月	ご飯	○	手作りハンバーグ フレンチサラダ 大根のみそ汁	牛乳,牛肉,豚肉,たまご,煮干し,みそ	米,パン粉,かたくりこ,さとう,サラ ダ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅ うり,だいこん,ぶなしめじ,こねぎ	699 kcal 28.9 g 23.2 g 2.6 g	
17火	麦ごはん	○	きびなごのかりん揚げ さつまいもサラダ 根菜スープ	牛乳,きびなご,豚肉	米, 麦,かたくりこ,サラダ油,さと う,ごま,さつまいも	にんじん,きゅうり,だいこん,ごぼ う	655 kcal 21.6 g 20.6 g 2.2 g	810 kcal 25.8 g 24.4 g 2.8 g
18水	ちゃんぽんめん	○	干し大根の中華和え クレープ	ぶた肉,いか,えび,牛乳,とり肉	中華めん,サラダ油,さとう,ごま,ご ま油, 米粉	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きく らげ,だいこん,きゅうり	557 kcal 25.4 g 18.0 g 1.8 g	642 kcal 30.0 g 19.9 g 2.1 g
19木	宗田ぶっしーカレー	○	じゃこサラダ すだちゼリー	ぶた肉,宗田節,牛乳,じゃこ	米,麦,サラダ油,じゃがいも,ごま油, さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,コーン, きゅうり,キャベツ,ゆず	697 kcal 22.8 g 21.6 g 1.9 g	853 kcal 27.5 g 26.2 g 2.7 g
23月	ご飯	○	鶏肉のアップルソース キャベツのゆず香あえ 五目スープ	牛乳,とり肉,宗田節,ぶた肉	米,さとう,ごま,ビーフン	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず, もやし,ぶなしめじ,こねぎ	646 kcal 28.6 g 21.0 g 1.5 g	804 kcal 35.3 g 25.4 g 1.8 g

学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝食で3つのスイッチオン



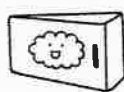
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

赤の食品グループ

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

黄の食品グループ

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

緑の食品グループ