

月

火

水

木

金

4月の学校給食目標

給食の準備・後片付けを 上手にしよう

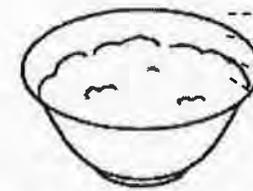
みんながスマイル（笑顔）になれる給食を目指します！

- ・【高知の食べ物いっぱい献立】… 毎月19日（食育の日）
- ・【カミカミ献立】… 毎週火曜日
- ・【リクエスト献立】… 毎月1～2回

他にも旬の食材や行事を意識した献立を取り入れます。
宗田節を使った料理の横には宗田ぶっしー君が登場します。



ごはんの量の目安



- 中学生
 - 5・6年生
 - 3・4年生
 - 1・2年生（おちゃわん半分くらい）
- 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！

入学・進級おめでとう

7

すだちゼリー 小松菜のおかかあえ

豚丼

ごはん

8

和風サラダ やきとり風

ごはん わかめと豆腐のみそ汁

9

オレンジ バンサンスー

麦ごはん マーボー豆腐

10

じゃこふりかけ ツナと野菜の酢の物

ごはん 肉じゃが

13

りんご 春キャベツのゆず香あえ

ごはん ポークカレー

14 カミカミこんだて

大豆の五目煮 干し大根のサラダ

麦ごはん 豚肉のしょうが焼き

15

野菜のアーモンドあえ 鶏肉のアップルソース

ごはん コーンスープ

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

ビタミンツナサラダ サメのゆずフライ

ちりめんごはん 宗田ぶっしーみそ汁

17

味付けのり オレンジ 菜の花のごまあえ

ごはん 親子煮

20

三色ピクルス ハンバーグ

ごはん スープブrossのコンソメスープ

21 カミカミこんだて

りんご かみかみきゅうりもみ

ごはん 豚肉のしぐれ煮

22

しょうゆドレッシングあえ

コッパン 魚のマスタード焼き チキンピーズ

23 清水小23年リクエスト

きよほうゼリー 元気サラダ からあげ

わかめごはん 豚汁

24

オレンジ コールスローサラダ

ごはん ハヤシライス

27

りんご きゅうりとわかめの酢の物

たけのごはん 厚揚げのそぼろ煮

28 カミカミこんだて

白和え きびなごのカレー揚げ

麦ごはん とろみスープ

29

昭和の日

30

小夏 ひじきサラダ 鶏肉のチーズ焼き

ごはん 春雨汁

給食のじゅんぴ・あと片づけの仕方や
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。



4月よていこんだてひょう



令和2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
7火	豚丼	○	小松菜のおかかあえ すだちゼリー	ぶた肉もも,牛乳,宗田節	精白米,サラダ油,こんにやく,さとう	たまねぎ,にんじん,こねぎ,こまつな,キャベツ	648 kcal 24.6 g 17.8 g 1.5 g	853 kcal 36.5 g 26.5 g 3.1 g
8水	ご飯	○	やきとり風 和風サラダ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳,とりもも肉,とりむね肉,木綿豆腐,わかめ,煮干し,みそ	精白米,かたくりこ,サラダ油,さとう	白ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	689 kcal 29.9 g 22.1 g 2.5 g	853 kcal 36.5 g 26.5 g 3.1 g
9木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー オレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐,チキンハム	精白米,麦,ごま油,さとう,かたくりこ,はるさめ	にんじん,たけのこ,たまねぎ,しいたけ,にら,きゅうり,もやし,オレンジ	680 kcal 28.5 g 22.0 g 2.0 g	840 kcal 34.8 g 26.2 g 2.6 g
10金	ご飯	○	肉じゃが ツナと野菜の酢の物 じゃこふりかけ	牛乳,ぶた肉もも,ツナ,じゃこ,宗田節	精白米,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ,きゅうり	655 kcal 28.1 g 18.2 g 1.9 g	810 kcal 34.5 g 21.2 g 2.3 g
13月	ポークカレー	○	キャベツのゆず香あえ りんご	ぶた肉もも,牛乳,宗田節	精白米,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,ゆず,りんご	681 kcal 22.8 g 20.7 g 2.3 g	839 kcal 27.5 g 25.0 g 3.0 g
14火	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干し大根のサラダ 大豆の五目煮	牛乳,ぶた肉もも,大豆,とりむね肉,昆布	精白米,麦,サラダ油,さとう,こんにやく	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,たけのこ	666 kcal 29.8 g 20.9 g 1.4 g	825 kcal 36.3 g 24.9 g 1.7 g
15水	ご飯	○	鶏肉のアップルソース 野菜のアーモンドあえ コーンスープ	牛乳,とりもも肉,ベーコン,豆乳	精白米,さとう,ごま,アーモンド	ほうれん草,もやし,にんじん,たまねぎ,コーン	688 kcal 27.8 g 24.2 g 2.0 g	857 kcal 34.4 g 29.5 g 2.7 g
16木	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,木綿豆腐,宗田節,みそ	精白米,麦,かたくりこ,さとう,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	678 kcal 37.2 g 19.8 g 2.8 g	841 kcal 46.3 g 23.7 g 3.5 g
17金	ご飯	○	親子煮 菜の花のごまあえ 味付けのり オレンジ	牛乳,とりもも肉,とりむね肉,たまご,のり	精白米,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,サバ,キャベツ,オレンジ	654 kcal 27.6 g 17.2 g 1.6 g	804 kcal 33.7 g 20.2 g 2.3 g
20月	ご飯	○	ハンバーグ 三色ピクルス スープブrossのコンソメスープ	牛乳,ベーコン	精白米,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	642 kcal 22.2 g 20.2 g 2.4 g	796 kcal 26.7 g 24.1 g 3.2 g
21火	ご飯	○	豚肉のしぐれ煮 かみかみきゅうりもみ りんご	牛乳,ぶた肉もも,いか	精白米,サラダ油,こんにやく,さとう	たまねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,きゅうり,りんご	642 kcal 24.8 g 17.7 g 1.7 g	785 kcal 30.0 g 20.7 g 2.0 g
22水	コッペパン	○	魚のマスタード焼き しょうゆドレッシングあえ チキンピーンズ	牛乳,あじ,大豆,とりもも肉	コッペパン,さとう,サラダ油,ごま油,じゃがいも	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	534 kcal 31.7 g 18.5 g 2.8 g	647 kcal 38.0 g 21.4 g 3.5 g
23木	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ 豚汁 きょうほうゼリー	わかめ,牛乳,とりもも肉,とりササミ,昆布,宗田節,ぶた肉もも,煮干し,みそ	精白米,かたくりこ,さとう,サラダ油,さといも,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	770 kcal 31.2 g 22.6 g 2.9 g	936 kcal 38.2 g 27.3 g 3.7 g
24金	ハヤシライス	○	コールスローサラダ オレンジ	ぶた肉もも,牛乳	精白米,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,オレンジ	681 kcal 21.9 g 21.9 g 2.3 g	839 kcal 26.5 g 26.4 g 3.1 g
27月	たけのこごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	牛乳,豚ひき肉,厚揚げ,わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,サラダ油,こんにやく,さとう,かたくりこ,ごま	たけのこ,たまねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり,りんご	660 kcal 27.9 g 23.8 g 2.2 g	810 kcal 34.2 g 28.3 g 2.9 g
28火	麦ごはん	○	きびなごのカレー揚げ 白和え とろみスープ	牛乳,きびなご,木綿豆腐,とりもも肉,煮干し	精白米,麦,かたくりこ,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま,ごま油	ほうれん草,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	599 kcal 27.9 g 17.7 g 2.1 g	733 kcal 34.2 g 20.7 g 2.7 g
30木	ご飯	○	鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ 春雨汁 小夏	牛乳,とりもも肉,チーズ,ひじき,宗田節	精白米,パン粉,さとう,ごま油,はるさめ	キャベツ,にんじん,きゅうり,えのきたけ,ぶなしめじ,こねぎ,小夏	676 kcal 29.6 g 22.7 g 2.0 g	853 kcal 36.5 g 26.5 g 3.1 g



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

☆学校給食摂取基準（文部科学省）

	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
食塩相当量(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上
亜鉛(mg)	2	2	2	3

国の基準を参考にしながら、各学校の教職員と連絡を取り合い、土佐清水市の子どもの成長過程に合った量を提供できるようにしています。栄養価以外にも、味、衛生面、予算、食物アレルギー、旬や行事食、地産産物、学校の行事、学習や生活で活用できるかななどを考慮しながら献立を考えています。