



2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					
1月	ハヤシライス	○	和風サラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,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, 大根,りんご	687 kcal 22.5 g 21.3 g 2.2 g	791 kcal 25.7 g 24.2 g 2.8 g
2火	宗田ぶっしーごはん	○	いわしのカリカリフライ ツナと野菜の酢の物 麩のすまし汁 節分豆	宗田節,牛乳,いわし,ツナ,わかめ,大豆	米,さとう,麩(ふ),じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,えの きたけ,こねぎ	599 kcal 24.3 g 16.7 g 1.8 g	715 kcal 28.7 g 19.7 g 2.1 g
3水	ご飯	○	鶏肉のアップルソース コーンサラダ 大豆の変身汁	牛乳,とり肉,豆腐,油あげ,煮干し,豆乳,みそ	米,さとう,ごま,サラダ油	りんご,キャベツ,きゅうり,ほうれ ん草,コーン,レモン,えだまめ,にん じん,玉ねぎ,こねぎ	674 kcal 31.2 g 22.5 g 2.5 g	798 kcal 37.1 g 26.7 g 3.1 g
4木	麦ごはん	○	八宝菜 茎わかめのあえもの ぼんかん	牛乳,ぶた肉,えび,うずら卵,わかめ	米,麦,ごま油,さとう,かたくりこ	にんじん,白菜,玉ねぎ,たけのこ,き くらげ,ニラ,大根,きゅうり,ぼんか ん	642 kcal 28.0 g 18.5 g 1.5 g	739 kcal 32.0 g 20.7 g 1.9 g
5金	豚たま丼	○	おひたし スイートポテト	ぶた肉,たまご,牛乳,宗田節	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ご ま,さつまいも	玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ,キャベ ツ,ほうれん草	711 kcal 28.4 g 22.5 g 1.9 g	811 kcal 32.5 g 25.1 g 2.3 g
8月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 土佐野菜いっぱいサラダ 昆布だしのおいしいみそ汁	牛乳,ぶた肉,豆腐,いわし,こんぶ,みそ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,トマト,ピーマン,きゅうり, 白菜,にんじん,大根,キャベツ	650 kcal 30.4 g 19.9 g 2.4 g	751 kcal 35.0 g 22.4 g 2.8 g
9火	麦ごはん	○	マダイの塩焼き はりはり漬け 筑前煮	牛乳,マダイ,こんぶ,とり肉,宗田節	米,麦,さとう,こんにやく,サラダ油	きゅうり,だいこん,にんじん,れん こん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,い んげん	643 kcal 31.8 g 19.9 g 1.8 g	759 kcal 38.7 g 23.2 g 2.0 g
10水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 グリーンサラダ 青りんごゼリー	牛乳,ぶた肉	コッペパン,じゃがいも,サラダ油, さとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, キャベツ,きゅうり	601 kcal 24.5 g 21.6 g 2.4 g	704 kcal 28.7 g 24.6 g 2.9 g
12金	ご飯	○	シイラのゆずからあげ 鉄カルサラダ 春雨汁 イチゴのハートカップ	牛乳,しいら,ひじき,宗田節,豆乳	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ご ま油,はるさめ	ゆず,こまつな,にんじん,キャベツ, えのきたけ,ぶなしめじ,玉ねぎ,こ ねぎ,いちご	676 kcal 28.1 g 18.9 g 1.9 g	775 kcal 33.8 g 20.8 g 2.5 g
15月	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め きゅうりとわかめの酢の物 メロン	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャ ベツ,にんじん,きゅうり,メロン	645 kcal 26.5 g 19.2 g 1.5 g	741 kcal 30.3 g 21.5 g 1.9 g
16火	根菜のそぼろ丼	○	かみかみあえ お魚アーモンド	とり肉,牛乳,いか	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう, ごま油	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう, えだまめ,大根,きゅうり	629 kcal 27.2 g 19.1 g 1.7 g	719 kcal 30.7 g 21.1 g 2.0 g
17水	わかめご飯	○	ブリの照り焼き 小松菜のおかかあえ 大根のみそ汁 ぼんかん	わかめ,牛乳,ぶり,宗田節,油あげ,煮 干し,みそ	米,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,大根, 玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ,ぼんか ん	682 kcal 31.5 g 21.2 g 3.3 g	778 kcal 35.8 g 23.4 g 3.8 g
18木	ご飯	○	豆腐の中華煮 ポテトサラダ りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,ごま油,かたくりこ,じゃがいも, マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベ ツ,しいたけ,ニラ,きゅうり,コーン, りんご	696 kcal 28.1 g 22.3 g 1.7 g	802 kcal 32.3 g 25.1 g 2.0 g
19金	鯛めし	○	シイラのすりみ天 ブロッコリーとトマトの和風サラダ とろみスープ ゆずゼリー	こんぶ,牛乳,さつまあげ,宗田節,と り肉,煮干し	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたく りこ	トマト,ブロッコリー,きゅうり, キャベツ,大根,白菜,にんじん,こね ぎ	622 kcal 29.2 g 13.5 g 2.5 g	736 kcal 36.3 g 15.5 g 3.3 g
22月	ご飯	○	おでん みそドレッシングサラダ じゃことたくあんのみりかけ わらびもち	牛乳,うずら卵,ちくわ,あつあげ,こ んぶ,みそ,じゃこ,きなこと	米,こんにやく,さとう,サラダ油,ご ま油,わらびもち	大根,にんじん,キャベツ,きゅうり	648 kcal 23.1 g 16.9 g 2.1 g	739 kcal 26.3 g 18.6 g 2.5 g
24水	ご飯	○	鶏肉のワイン焼き ナムル かきたま汁 ぶどうゼリー	牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,ごま油,さとう,ごま,かたくりこ	もやし,にんじん,きゅうり,えのき たけ,こねぎ	709 kcal 30.3 g 22.1 g 2.0 g	826 kcal 36.2 g 26.0 g 2.4 g
25木	ミンチカレー	○	ゆず風味ツナコーンサラダ りんご	ぶた肉,牛乳,ツナ	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう, ごま油	玉ねぎ,にんじん,コーン,きゅうり, キャベツ,ゆず,りんご	694 kcal 22.3 g 23.3 g 2.4 g	804 kcal 25.5 g 26.5 g 2.8 g
26金	ご飯	○	手作りハンバーグ ごまサラダ 根菜スープ	牛乳,牛肉,ぶた肉	米,かたくりこ,さとう,ごま,ごま油, サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,きゅう り,トマト,大根,ごぼう	697 kcal 25.2 g 24.5 g 2.5 g	807 kcal 28.7 g 27.8 g 2.9 g

2月 よていこんだてもりつけひょう



月	火	水	木	金
1 りんご 和風サラダ 麦ごはん ハヤシライス	2 節分・ふの日 節分豆 ツナと野菜の酢の物 いわしのかりかりフライ (小:2本、中:3本) 宗田ぶっしーごはん ふのすまし汁	3 立春・大豆の日 コーンサラダ 鶏肉のアップルソース ごはん 大豆の変身汁	4 ぼんかん 茎わかめのあえもの 麦ごはん 八宝菜	5 スイートポテト おひたし 豚たま丼
8 小倉はるとくん 考案 土佐野菜いっぱいサラダ 豚肉のしょうが焼き ごはん 昆布だしの 美味しいみそ汁	9 カミカミこんだて 筑前煮 はりはり漬け 麦ごはん マダイの塩焼き	10 青りんごゼリー コッパン グリーンサラダ ポテトのミートソース煮	11 建国記念日 	
12 イチゴの ハートカップ 鉄カルサラダ シラのゆずからあげ ごはん 春雨汁	15 メロン きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め	16 カミカミこんだて お魚アーモンド かみかみあえ 根菜のそぼろ丼	17 三崎小5,6年生が考えた旬の食べ物いっぱいこんだて ぼんかん 小松菜のおかかあえ プリの照り焼き わかめごはん 大根のみそ汁	18 りんご ポテトサラダ ごはん 豆腐の中華煮
19 高知の食べ物いっぱいこんだて ゆずゼリー ブロッコリーとトマトの和風サラダ シラのすり身天 (小:1枚、中:2枚) 鯛めし とろみスープ	22 おでんの日 わらびもち じゃことたくあんの ぶりかけ みそドレッシング サラダ ごはん おでん	23 天皇誕生日 	24 下川口小リクエスト ぶどうゼリー ナムル 鶏肉のワイン焼き ごはん かきたま汁	25 りんご ゆず風味 ツナコーンサラダ 小西かんなさん 考案 麦ごはん ミンチカレー
26 ごまサラダ 手作りハンバーグ ごはん 根菜スープ				

2月の学校給食目標

のこさず食べよう

《家庭科で考えたメニューが給食に》

清水小6年生は、2学期の家庭科の授業で、高知県の食材を活かした栄養バランスの良い給食の献立を、1人ひとり考えました。その中から、特に良かった料理を給食に採用し、2・3月に提供します。名前が書かれたふきだしがついているものが、選ばれた料理です。

また、三崎小5・6年生が考えた旬の食材を使った献立も登場します。高知県の食べ物や、旬の食べ物をしっかり味わいながらいただきます。

もうすぐ卒業する中学3年生に食べたいメニューを聞き、2・3月の献立にできるだけ取り入れました。

《2月に出る中3リクエストメニュー》
 わかめごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、みそ汁、鶏肉のワイン焼き、プリ、スイートポテト、鰹節ごはん、ぶどう(巨峰)ゼリー

土佐清水市の宗田節を使った料理のとりには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみてください。