



4月よていこんだてひょう



令和3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水	とりそぼろ丼	○	春キャベツのゆず香あえ スイートポテト	とり肉,のり,牛乳,宗田節	米,サラダ油,さとう,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,いんげん,キャベツ,きゅうり,ゆず	686 kcal 25.4 g 18.3 g 1.5 g	
8木	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ 和風サラダ お祝い若竹汁	牛乳,ぶた肉,なると,わかめ,豆腐,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,たけのこ,えのきたけ,こねぎ	710 kcal 27.8 g 27.5 g 2.0 g	825 kcal 31.8 g 31.3 g 2.5 g
9金	ご飯	○	ポークチャップ ほうれん草のごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳,ぶた肉,あつあげ,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま	玉ねぎ,ほうれん草,白菜,にんじん,ぶなしめじ,もやし,こねぎ	688 kcal 33.0 g 23.9 g 2.4 g	797 kcal 38.2 g 27.0 g 2.7 g
12月	宗田ぶっしーカレー	○	コーンサラダ いちご	ぶた肉,宗田節,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり,ほうれん草,コーン,レモン,いちご	675 kcal 23.2 g 21.6 g 2.0 g	781 kcal 26.3 g 24.5 g 2.6 g
13火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 干し大根のサラダ かりぼり大豆	牛乳,ぶた肉,とり肉,大豆	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん	659 kcal 27.6 g 20.5 g 1.5 g	765 kcal 31.8 g 23.1 g 1.7 g
14水	コッペパン	○	鶏肉のバーベキューソース 野菜のアーモンドあえ ポークビーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	コッペパン,さとう,アーモンド,じゃがいも	りんご,レモン,こねぎ,ごまつな,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	584 kcal 30.7 g 23.2 g 2.8 g	707 kcal 37.2 g 27.7 g 3.3 g
15木	わかめご飯	○	しいらの黄金揚げ パンサンスー かきたま汁 ぶどうゼリー	わかめ,牛乳,しいら,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま,はるさめ,ごま油	きゅうり,もやし,えのきたけ,こねぎ	770 kcal 33.8 g 20.8 g 3.2 g	881 kcal 39.2 g 23.5 g 3.8 g
16金	ご飯	○	家常豆腐 ピーマンのツナあえ オレンジ	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ,ツナ	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,ニラ,ピーマン,もやし,オレンジ	674 kcal 29.2 g 23.2 g 1.8 g	778 kcal 33.7 g 26.1 g 2.1 g
19月	ご飯	○	イタドリと豚肉の炒め物 えのきとトマトの和風サラダ ブロススープ	牛乳,ぶた肉,さつまあげ,わかめ,宗田節	米,ごま油,さとう,サラダ油	イタドリ,トマト,えのきたけ,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	664 kcal 28.5 g 23.6 g 2.4 g	766 kcal 32.3 g 26.6 g 2.8 g
20火	麦ごはん	○	ささみのレモンフライ かみかみごぼうサラダ 五目スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま油,ピーフン	レモン,ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし,玉ねぎ,ぶなしめじ,ごまつな	666 kcal 32.7 g 19.4 g 2.0 g	774 kcal 38.0 g 21.8 g 2.3 g
21水	ご飯	○	塩肉じゃが チンゲン菜の磯かあえ じゃこふりかけ	牛乳,ぶた肉,のり,じゃこ,宗田節	米,じゃがいも,ごま油,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,もやし,チンゲンサイ	652 kcal 28.1 g 18.0 g 1.7 g	753 kcal 32.2 g 20.1 g 2.0 g
22木	ご飯	○	アジのマスタード焼き みそドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳,あじ,みそ,ぶた肉,豆乳	米,さとう,サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,コーン	625 kcal 27.8 g 17.6 g 1.8 g	719 kcal 31.5 g 19.5 g 2.0 g
23金	親子丼	○	白和え カルシウムりんごゼリー	とり肉,たまご,牛乳,豆腐	米,サラダ油,さとう,こんにやく,ごま	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,こねぎ,ほうれん草	692 kcal 30.1 g 20.4 g 2.2 g	795 kcal 34.8 g 22.9 g 2.5 g
26月	ご飯	○	春雨の中華炒め ナムル ミニ肉まん	牛乳,ぶた肉	米,はるさめ,ごま油,かたくりこ,さとう,ごま,小麦粉	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,ニラ,もやし,きゅうり	661 kcal 26.5 g 19.8 g 1.7 g	802 kcal 31.3 g 23.3 g 2.0 g
27火	えんどうごはん	○	いか天の南蛮漬け 小松菜のおかかあえ 豆腐のすまし汁	えんどう豆,牛乳,宗田節,豆腐,わかめ,宗田節	米,サラダ油,さとう	白ねぎ,ごまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	692 kcal 25.3 g 25.2 g 2.6 g	766 kcal 27.7 g 26.7 g 3.1 g
28水	ぶたミンチカレー	○	スタミナサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,麦,サラダ油,じゃがいも,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	683 kcal 22.6 g 23.3 g 2.2 g	790 kcal 26.0 g 26.4 g 2.7 g
30金	ご飯	○	鶏肉のパン粉焼き カントリーサラダ 洋風みそ汁 ミニトマト	牛乳,とり肉,ぶた肉,煮干し,みそ	米,(ノンエッグ)マヨネーズ,パン粉,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,レモン,白菜,玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ,トマト	662 kcal 27.7 g 24.1 g 2.6 g	785 kcal 33.2 g 28.7 g 3.0 g

○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。



土佐清水市立学校給食センター「スマイル」
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。



4月 よていこんだてもりつけひょう

令和3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
<div data-bbox="68 280 603 415"> <h2>4月の学校給食目標</h2> <p>きゅうしよく じゅんび あとかたづ じょうず 給食の準備・後片付けを上手にしよう</p> </div> <div data-bbox="631 280 1070 405"> <p>みんなで楽しい食事の時間に行きましょう。</p> </div>				
		<div data-bbox="1111 241 1632 579"> <p>7</p> <p>スイーツポテト 春キャベツのゆず香あえ</p> <p>とろそばろ丼 NEW</p> </div>	<div data-bbox="1646 241 2167 579"> <p>8</p> <p>和風サラダ 豚肉のかりん揚げ</p> <p>ごはん お祝い若竹汁 NEW</p> </div>	<div data-bbox="2181 241 2702 579"> <p>9</p> <p>ほうれん草のごまあえ ポークチャップ</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p> </div>
<div data-bbox="41 589 562 937"> <p>12</p> <p>いちご コーンサラダ</p> <p>ごはん 宗田ぶっしーカレー</p> </div>	<div data-bbox="576 589 1097 937"> <p>13</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>かりぼり大豆 干し大根のサラダ</p> <p>麦ごはん 豚肉のしぐれ煮</p> </div>	<div data-bbox="1111 589 1632 937"> <p>14</p> <p>野菜のアーモンドあえ</p> <p>コッパン 鶏肉のバーベキューソース ポークビーンズ</p> </div>	<div data-bbox="1646 589 2167 937"> <p>15</p> <p>中学3年生リクエスト</p> <p>ぶどうゼリー パンサンスー シイラの黄金揚げ</p> <p>わかめごはん かきたま汁</p> </div>	<div data-bbox="2181 589 2702 937"> <p>16</p> <p>オレンジ ピーマンのツナあえ</p> <p>ごはん ジャージャン豆腐 NEW</p> </div>
<div data-bbox="41 946 562 1284"> <p>19</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて NEW</p> <p>えのきとトマトの和風サラダ イタドリと豚肉の炒めもの</p> <p>ごはん プロススープ</p> </div>	<div data-bbox="576 946 1097 1284"> <p>20</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>かみかみごぼうサラダ ささみのレモンフライ</p> <p>麦ごはん 五目スープ</p> </div>	<div data-bbox="1111 946 1632 1284"> <p>21</p> <p>じゃこふりかけ チンゲン菜の磯かあえ</p> <p>ごはん 塩肉じゃが</p> </div>	<div data-bbox="1646 946 2167 1284"> <p>22</p> <p>みそドレッシングサラダ アジのマスタード焼き</p> <p>ごはん コーンスープ</p> </div>	<div data-bbox="2181 946 2702 1284"> <p>23</p> <p>NEW カルシウムりんごゼリー 白和え</p> <p>親子丼</p> </div>
<div data-bbox="41 1294 562 1622"> <p>26</p> <p>(小:1個、中:2個) NEW ミニ肉まん ナムル</p> <p>ごはん 春雨の中華炒め</p> </div>	<div data-bbox="576 1294 1097 1622"> <p>27</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>小松菜のおかかあえ いか天の南蛮づけ</p> <p>えんどうごはん 豆腐のすまし汁</p> </div>	<div data-bbox="1111 1294 1632 1622"> <p>28</p> <p>オレンジ スタミナサラダ</p> <p>麦ごはん 豚ミンチカレー</p> </div>	<div data-bbox="1646 1294 2702 1622"> <p>29</p> <p>昭和の日</p> </div>	
			<div data-bbox="2181 1294 2702 1622"> <p>30</p> <p>カントリーサラダ ミニトマト 鶏肉のパン粉焼き</p> <p>ごはん 洋風みそ汁</p> </div>	

入学・進級おめでとう



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)
- ・【かみかみ献立】… 毎週火曜日
- ・【リクエスト献立】… 毎月1~2回

この他にも旬の食材や行事を意識した献立を取り入れます。



ごはんの量の目安



中学生

5・6年生

3・4年生

1・2年生(おちやわん半分くらい)

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!



土佐清水市の宗田節を使った料理のときには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみよう。