



# 5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	1人当り	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3, 4年生	中学生
6 木	ソースやきそば	○	餃子スープ ポテトサラダ バナナ	ぶた肉,すまきかまぼこ,あおのり,宗田節,牛乳	中華めん,サラダ油,さとう,じゃがいも,マヨネーズ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,こまつな,きゅうり,コーン,バナナ	618 kcal 25.9 g 19.9 g 3.1 g	
7 金	たけのこごはん	○	さわらの西京焼き おひたし けんちん汁 かしわ餅	牛乳,さわら,みそ,宗田節,豆腐,こんぶ	米,さとう,さといも,こんにゃく,かしわもち	たけのこ,キャベツ,ほうれん草,大根,にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ	656 kcal 29.1 g 15.9 g 2.9 g	700 kcal 31.7 g 16.1 g 3.3 g
10 月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 茎わかめのあえもの 具だくさんスープ	牛乳,ぶた肉,わかめ,とり肉,たまご	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,大根,きゅうり,キャベツ,にんじん,えのきたけ,もやし	660 kcal 29.1 g 21.7 g 1.8 g	766 kcal 33.6 g 24.6 g 2.3 g
11 火	麦ごはん	○	鶏ごぼうの甘辛揚げ 青菜と大豆のサラダ 大根のみそ汁	牛乳,とり肉,大豆,油あげ,煮干し,みそ	米,麦,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油	ごぼう,こまつな,もやし,きゅうり,レモン,大根,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ	672 kcal 30.8 g 20.8 g 2.3 g	779 kcal 35.2 g 23.6 g 2.8 g
12 水	ハヤシライス	○	コールスローサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,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,りんご	687 kcal 22.4 g 21.4 g 2.2 g	791 kcal 25.6 g 24.1 g 2.8 g
13 木	ご飯	○	ブリのゆうあん焼き 野菜のピーナッツあえ とりの和風汁	牛乳,ぶり,とり肉,宗田節	米,さとう,ピーナッツ,こんにゃく	ゆず,キャベツ,ほうれん草,にんじん,もやし,えのきたけ,こねぎ	653 kcal 32.6 g 21.3 g 1.9 g	773 kcal 39.6 g 25.3 g 2.2 g
14 金	ご飯	○	麻婆豆腐 ひじきサラダ 小夏	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,ひじき	米,ごま油,さとう,かたくりこ	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,ニラ,キャベツ,きゅうり,小夏	657 kcal 27.5 g 21.3 g 1.8 g	756 kcal 31.5 g 23.9 g 2.2 g
17 月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 ごぼうサラダ びわ	牛乳,ぶた肉	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,マヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,ごぼう,きゅうり,びわ	638 kcal 24.6 g 20.0 g 1.3 g	735 kcal 28.2 g 22.5 g 1.7 g
18 火	麦ごはん	○	鶏肉のごまダレがけ ほうれん草とじゃこのあえもの 厚揚げの土佐煮	牛乳,とり肉,じゃこ,あつあげ,宗田節	米,麦,さとう,ごま,かたくりこ,こんにゃく	ほうれん草,キャベツ,にんじん,たけのこ,いんげん	631 kcal 32.7 g 17.8 g 2.1 g	739 kcal 39.2 g 20.4 g 2.4 g
19 水	ニラそぼろ丼	○	元気サラダ ゆずゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ニラ,トマト,コーン,きゅうり,キャベツ	692 kcal 24.6 g 20.2 g 1.3 g	786 kcal 28.1 g 22.8 g 1.5 g
20 木	ご飯	○	シイラのオーロラソース 三色ピクルス コンソメスープ	牛乳,しいら,みそ,とり肉	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	きゅうり,にんじん,大根,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	634 kcal 28.1 g 17.4 g 2.3 g	733 kcal 32.0 g 19.2 g 2.8 g
21 金	スタミナピラフ	○	アスパラクリーム煮 グリーンサラダ オレンジ	ぶた肉,大豆,牛乳,とり肉,豆乳	米,油,さとう,バター,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,こねぎ,にんじん,アスパラガス,キャベツ,きゅうり,オレンジ	652 kcal 27.9 g 22.2 g 1.5 g	750 kcal 31.9 g 25.4 g 1.7 g
24 月	豚たま丼	○	ごまサラダ 鉄分きよほうゼリー	ぶた肉,たまご,牛乳	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,ごま,ごま油,鉄分きよほうゼリー	玉ねぎ,こねぎ,キャベツ,きゅうり,トマト	692 kcal 27.3 g 21.9 g 1.9 g	794 kcal 31.2 g 24.6 g 2.2 g
25 火	麦ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 干し大根の中華和え 春雨汁	牛乳,ちくわ,あおのり,とり肉,豆腐,宗田節	米,麦,薄力粉,サラダ油,さとう,ごま油,はるさめ	干しだいこん,にんじん,きゅうり,えのきたけ,ぶなしめじ,玉ねぎ,こねぎ	619 kcal 23.9 g 16.4 g 2.5 g	729 kcal 29.0 g 18.5 g 3.4 g
26 水	コッペパン	○	ブリのカレー焼き ツナサラダ 豚汁 クレープ	牛乳,ぶり,ツナ,ぶた肉,煮干し,みそ	コッペパン,サラダ油,さとう,こんにゃく,クレープ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,大根,こねぎ	654 kcal 33.8 g 30.4 g 2.7 g	781 kcal 41.5 g 35.4 g 3.2 g
27 木	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 小松菜のおかかあえ 小夏	牛乳,豆腐,ぶた肉,宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,こまつな,もやし,小夏	641 kcal 28.5 g 19.7 g 1.6 g	738 kcal 32.7 g 22.0 g 2.1 g
28 金	ご飯	○	鶏肉のワイン焼き ゆずドレッシングサラダ ジャーマンポテト	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,じゃがいも,バター	きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず,玉ねぎ	693 kcal 25.5 g 24.2 g 1.4 g	820 kcal 30.4 g 28.7 g 1.7 g
31 月	ご飯	○	松風焼き 枝豆サラダ 高野豆腐のすまし汁	牛乳,ぶた肉,とり肉,みそ,高野豆腐,わかめ,宗田節	米,さとう,かたくりこ,ごま,ごま油	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,もやし,きゅうり,えだまめ,えのきたけ,ほうれん草	662 kcal 31.0 g 20.8 g 2.1 g	764 kcal 35.4 g 23.1 g 2.7 g



5月5日は  
「こどもの日」

こどもの日は「端午の節句(たんごのせつぐ)」とも言われ、「こどもの幸せを祈るとともに、母親に感謝する日」とされています。たくましく育つことを祈って、カブトや生命力の強い鯉をかざります。また、子孫繁栄を願い、新しい葉が生えてくるまで古い葉が落ちないかしわの葉で巻いた「かしわ餅」を食べる風習があります。



○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。



