



# 1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金	ねぎ塩ぶた丼	○	ナムル おかしなたまご	ぶた肉,牛乳,アガー	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	玉ねぎ,キャベツ,白ねぎ,こねぎ, レモン,もやし,にんじん,きゅうり, も,りんご		796 kcal 29.7 g 22.1 g 1.7 g
11火	七草ごはん	○	鶏肉の西京焼き 紅白なます 雑煮	牛乳,とり肉,みそ,かまぼこ,宗田節	米,さとう,白玉,こんにやく	春の七草,にんじん,大根,ゆず,えの きたけ,白菜,こねぎ	644 kcal 26.6 g 17.5 g 2.3 g	759 kcal 32.0 g 20.7 g 3.0 g
12水	チキンカレー	○	カントリーサラダ みかん	とり肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベ ツ,大根,レモン,みかん	672 kcal 22.3 g 19.4 g 2.1 g	772 kcal 25.1 g 21.8 g 2.5 g
13木	キムチチャーハン	○	ぎょうざ みそドレッシングサラダ 中華スープ 鉄分きよほうゼリー	ぶた肉,牛乳,みそ,あつあげ,とり肉	米,ごま油,さとう,サラダ油,小麦粉	玉ねぎ,ピーマン,はくさい,キャベ ツ,にんじん,きゅうり,もやし,えの きたけ,こねぎ	654 kcal 24.3 g 20.4 g 2.7 g	727 kcal 27.1 g 22.1 g 3.0 g
14金	ご飯	○	かんぱちの塩こうじ焼き パワーアップサラダ 背がのびる豆乳みそ汁	牛乳,かんぱち,ツナ,豆腐,あぶらあ げ,煮干し,豆乳,みそ	米,マヨネーズ,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ね ぎ,こまつな,こねぎ	641 kcal 33.4 g 18.3 g 2.5 g	753 kcal 40.1 g 20.7 g 3.1 g
17月	セルフおむすび (宗田ぶっしーごはん)	○	土佐はちきん地鶏のちゃんこ汁 干し大根のサラダ ゆずゼリー	宗田節,のり,牛乳,とり肉,豆腐	米,さとう,サラダ油	にんじん,白菜,ぶなしめじ,白ねぎ, キャベツ,きゅうり,だいこん	658 kcal 25.5 g 18.0 g 2.2 g	748 kcal 28.9 g 20.0 g 2.6 g
18火	麦ごはん	○	ブリのマスタード焼き ひきわり大豆あえ さつまいものみそ汁	牛乳,ぶり,大豆,あぶらあげ,煮干し, みそ	米,麦,さとう,さつまいも	こまつな,キャベツ,にんじん,玉ね ぎ,えのきたけ,こねぎ	690 kcal 30.8 g 21.6 g 2.2 g	820 kcal 37.0 g 25.8 g 2.8 g
19水	スープブロスラーメン	○	ブロッコリーとトマトの和風サラダ マラーカオ	とり肉,牛乳,宗田節	中華めん,ごま油,サラダ油,さとう, マラーカオ	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,トマ ト,ブロッコリー,きゅうり,キャベ ツ,ゆず	629 kcal 26.5 g 21.7 g 2.7 g	704 kcal 29.9 g 23.5 g 3.2 g
20木	ご飯	○	肉じゃが キャベツとコーンのサラダ じゃこアーモンド	牛乳,ぶた肉,じゃこ	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ 油,さとう,アーモンド,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベ ツ,きゅうり,コーン	673 kcal 26.8 g 20.4 g 1.5 g	780 kcal 30.6 g 22.7 g 2.0 g
21金	わかめご飯	○	からあげ スタミナサラダ かきたま汁 クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,た まご	米,かたくりこ,サラダ油,ごま油, クレープ	にんじん,キャベツ,きゅうり,えの きたけ,こねぎ	786 kcal 33.2 g 29.7 g 2.8 g	893 kcal 38.1 g 32.9 g 3.4 g
24月	ご飯	○	豚肉のカレー炒め ゆずドレッシングサラダ 白菜とじゃがいものスープ	牛乳,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,じゃがいも	玉ねぎ,きゅうり,にんじん,キャベ ツ,ゆず,白菜	666 kcal 25.3 g 22.0 g 1.7 g	768 kcal 29.1 g 24.9 g 2.0 g
25火	鯛めし②	○	厚揚げのうま煮 はりはり漬け りんご	あぶらあげ,こんぶ,牛乳,とり肉,あ つあげ,煮干し,こんぶ	米,さとう,こんにやく	ごぼう,たけのこ,にんじん,いんげ ん,きゅうり,だいこん,りんご	681 kcal 33.7 g 23.6 g 2.2 g	779 kcal 38.9 g 26.7 g 2.4 g
26水	親子丼	○	ほうれん草のおかかあえ みかん	とりもも肉,高野豆腐,たまご,牛乳, 宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,ほうれん 草,白菜,にんじん,みかん	665 kcal 29.6 g 19.2 g 1.8 g	762 kcal 33.7 g 21.5 g 2.4 g
27木	コッペパン	○	いちごジャム 鯨のノルウェー風 コールスローサラダ ホワイトシチュー	牛乳,くじら,とり肉,豆乳	コッペパン,かたくりこ,さとう,サ ラダ油,じゃがいも	いちご,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ, にんじん	680 kcal 36.7 g 24.6 g 2.4 g	802 kcal 43.4 g 28.4 g 2.8 g
28金	ご飯	○	鶏肉のパーベキューソース ツナサラダ 五目スープ	牛乳,とり肉,ツナ	米,さとう,サラダ油,ビーフン	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん,もやし,ぶなし めじ,ニラ	639 kcal 29.7 g 20.5 g 2.1 g	754 kcal 35.3 g 24.1 g 2.4 g
31月	冬野菜カレー	○	ポテトサラダ ぼんかん	とり肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,マヨネー ズ,さとう	白菜,にんじん,れんこん,大根,ほう れん草,きゅうり,コーン,ぼんかん	673 kcal 22.3 g 21.1 g 2.1 g	773 kcal 25.7 g 23.8 g 2.5 g

1月24日~30日は  
「全国学校給食週間」

## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、  
農家さん、漁師さん、食べ物を運  
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし  
て働いてくれる家の人など、多く  
の人に支えられているからです。  
感謝の気持ちを持って食事のあ  
いさつをして、残さずに食べるよ  
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を  
運ぶ人



家の人



栄養士や  
調理員さん



○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。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 1月の学校給食目標

# かんしゃ た 感謝して食べよう

**コンテスト**

「幡多地区朝ごはんコンテスト」に応募された、または入賞したオススメ料理です。今月は入賞した三崎小6年生と清水小6年生の作品です。



土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりに、『宗田ぶっしーくん』がいます。さがしてみてね♪

**Help**

コロナウイルスのえいきょうで、行き場に困った高知県産の食材です。学校給食で助けよう！

7

NEW おかしなたまご ナムル

ねぎおぶた丼

10

### 成人の日

1995年の 阪神・淡路大震災をわすれないうちに...

11

### 鏡開き・塩の日

こうはくなます とり肉のさいきょうやき

NEW ななくさごはん ぞうに

12

### いいにんじんの日

みかん カントリーサラダ

ごはん チキンカレー

13

てつぶん きよほうゼリー

みそドレッシング サラダ

NEW ぎょうざ

キムチチャーハン ちゅうかスープ

14

### 朝ごはんこんだて

コンテスト

NEW Help

パワーアップサラダ かんぱちのしおこうじやき

ごはん せがのびーるとうにゅうみそ汁

17

### おむすびの日 (ぼうさいこんだて)

あじつけのり ゆずゼリー ほしだいこんのサラダ

セルフおむすび (そうだぶっしーごはん) 土佐はちきん地鶏のちゃんこ汁 NEW

Help

18

### カミカミ

ひきわりだいずあえ プリのマスタードやき

麦ごはん さつまいものみそ汁

19

### 高知の食べ物いっぱいこんだて

マールーカオ

ブロッコリーとトマトのわふうサラダ

スーププロスラーメン

20

じゃこアーモンド キャベツとコーンのサラダ

ごはん にくじゃが

21

### 清水中1年リクエスト

クレープ スタミナサラダ からあげ

わかめごはん かきたまじる

24

ゆずドレッシングサラダ ぶた肉のカレーいため

ごはん はくさいとじゃがいものスープ

25

### カミカミ

りんご はりはりづけ

Help

たいめし② あつあげのうまに

26

みかん ほうれんそうのおかかあえ

おやこ丼

27

### タイムスリップこんだて

いちごジャム コールスローサラダ

コッペパン ぐじらのノルウェーふう ホワイトシチュー

28

### 給食ありがとう大作戦!

ツナサラダ とり肉のバーベキューソース

ごはん ごもくスープ

31

### 愛菜(あいさい)の日

ぼんかん ポテトサラダ

ごはん ふゆやさいかレー

1月24日から30日は

## 全国学校給食週間

1月24日から30日は学校給食について考えたり、感謝しながら食べたりする期間になっています。この週間中は、いつも以上に感謝をしながら給食をいただきます。

### 昭和27年ごろ

コッペパン、イチゴジャム、ぐじらの竜田揚げ、干切りキャベツ、脱脂粉乳

昭和27年ごろによく食べられていた給食を再現しています。日本は戦争が終わっても食料不足が続き、そのころの小学6年生は今の小学4年生ほどの身長だったそうです。限られた食料の中で栄養をとるために食べられていたのがぐじらでした。

いつもおいしい給食を作ってくれている調理員さんをはじめ、給食に関わってくれている人たちに感謝の気持ちを込めて、土佐清水市全体で食べ残しゼロを目指しましょう！目標を達成できた学級・学校には表彰状が送られます。

献立は「調理員さんがみんなに食べてもらいたい料理」を組み合わせました。