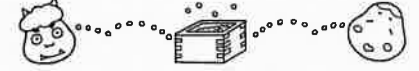




2月よていこんだてひょう



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
1 火	麦ごはん	○	とり肉と野菜のソース炒め かみかみあえ 芋けんぴ	牛乳,とりもも肉,いか	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,さつまいも	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,白ねぎ,大根,きゅうり	659 kcal 24.1 g 20.1 g 1.6 g	760 kcal 27.3 g 22.8 g 1.8 g
2 水	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ちくわサラダ 麩とわかめのみそ汁	牛乳,ぶた肉,ちくわ,わかめ,にぼし,みそ	米,サラダ油,さとう,ふ	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,こねぎ	652 kcal 29.2 g 19.7 g 2.8 g	754 kcal 33.4 g 22.1 g 3.3 g
3 木	ご飯	○	いわしの蒲焼き キャベツのゆず香あえ のっぺい汁 節分豆	牛乳,いわし,宗田節,とり肉,大豆	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま,こんにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,大根,ごぼう,こねぎ	641 kcal 28.4 g 18.5 g 1.9 g	828 kcal 38.0 g 26.1 g 2.6 g
4 金	ご飯	○	麻婆豆腐 野菜とえのきの中華和え りんご	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ	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,こねぎ,こまつな,白菜,えのきたけ,りんご	667 kcal 27.3 g 21.6 g 1.9 g	768 kcal 31.5 g 24.3 g 2.2 g
7 月	わかめご飯	○	鶏肉のアップルソース バンサンスー かきたま汁 マラーカオ	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,さとう,ごま,はるさめ,ごま油,かたくりこ,小麦粉	りんご,きゅうり,もやし,にんじん,えのきたけ,こねぎ	808 kcal 32.9 g 27.6 g 3.4 g	927 kcal 39.0 g 31.8 g 4.0 g
8 火	麦ごはん	○	ブリの塩焼き しょうゆドレッシングあえ ひじきの煮物	牛乳,ぶり,とり肉,あぶらあげ,ひじき,大豆,宗田節	米,麦,さとう,サラダ油,ごま油,こんにやく	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん	663 kcal 32.4 g 23.2 g 1.5 g	787 kcal 39.1 g 27.6 g 1.7 g
9 水	コッペパン	○	インディアンポテト スタミナサラダ ぼんかん	牛乳,とり肉	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま油	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,こまつな,ぼんかん	557 kcal 25.1 g 20.5 g 1.9 g	656 kcal 29.4 g 23.4 g 2.3 g
10 木	豚鍋井	○	磯かあえ クレープ	ぶた肉,あつあげ,牛乳,のり,豆乳	米,こんにやく,サラダ油,さとう,米粉	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ,白菜,ほうれん草	697 kcal 24.9 g 22.8 g 1.5 g	789 kcal 28.5 g 24.7 g 1.8 g
14 月	ご飯	○	鶏肉のワイン焼き 三色ピクルス とろみスープ ガトーショコラ	牛乳,とり肉,にぼし	米,さとう,ごま油,かたくりこ	きゅうり,にんじん,大根,もやし,ぶなしめじ,こまつな	702 kcal 29.4 g 22.2 g 2.1 g	811 kcal 34.8 g 25.3 g 2.5 g
15 火	ご飯	○	ニラとん ごぼうサラダ りんご	牛乳,ぶた肉	米,ごま油,マヨネーズ,さとう	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ,ごぼう,きゅうり,コーン,りんご	651 kcal 25.3 g 20.2 g 1.2 g	747 kcal 28.9 g 22.6 g 1.5 g
16 水	ぶっしーカレーうどん	○	白和え ヨーグルト	とり肉,宗田節,牛乳,豆腐,ヨーグルト	うどん,じゃがいも,サラダ油,こんにやく,さとう	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	624 kcal 25.2 g 22.2 g 3.1 g	705 kcal 28.6 g 24.9 g 3.7 g
17 木	ご飯	○	しいらの黄金揚げ 干し大根のサラダ 豚汁	牛乳,しいら,ぶた肉,にぼし,みそ	米,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油,さつまいも,こんにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,大根,こねぎ	696 kcal 31.8 g 19.4 g 2.4 g	807 kcal 37.1 g 21.7 g 3.0 g
18 金	クッパ	○	ナムル きよほうゼリー	とり肉,たまご,牛乳	米,ごま油,かたくりこ,さとう	たけのこ,にんじん,はくさい(キムチ),しいたけ,ほうれん草,こねぎ,もやし,きゅうり	664 kcal 24.9 g 18.8 g 1.9 g	751 kcal 28.2 g 21.1 g 2.2 g
21 月	ご飯	○	からあげ わかめとコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,とり肉,わかめ,あぶらあげ,にぼし,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,じゃがいも	コーン,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	692 kcal 28.5 g 22.2 g 2.1 g	797 kcal 33.0 g 24.8 g 2.5 g
22 火	マダイチャーハン	○	おでん 菜の花のおかかあえ 文旦	マダイ,牛乳,うずら卵,とり肉,ちくわ,あつあげ,こんぶ,宗田節	米,サラダ油,ごま油,こんにやく,さとう	玉ねぎ,こねぎ,大根,にんじん,もやし,菜の花,ぶんたん	609 kcal 28.4 g 19.9 g 2.4 g	695 kcal 32.5 g 22.4 g 2.8 g
24 木	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 もやしのしらすあえ ツナふりかけ	牛乳,豆腐,とり肉,じゃこ,ツナ,宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,もやし,きゅうり	674 kcal 30.8 g 22.0 g 2.2 g	778 kcal 35.6 g 24.6 g 2.6 g
25 金	ご飯	○	手作りハンバーグ 根菜サラダ コンソメスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉	米,かたくりこ,さとう,ごま油	玉ねぎ,れんこん,ごぼう,大根,にんじん,きゅうり,白菜,えのきたけ	701 kcal 26.0 g 24.8 g 2.6 g	811 kcal 29.7 g 28.2 g 3.1 g
28 月	ハヤシライス	○	フレンチサラダ いちご	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,いちご	677 kcal 22.8 g 21.3 g 2.2 g	781 kcal 26.0 g 24.0 g 2.8 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。



2月 よていこんだてもりつけひょう



月	火	水	木	金
 1 カミカミ NEW いもけんぴ かみかみあえ 麦ごはん とり肉とやさいのソースいため	2 ふの日 ちくわサラダ ぶた肉のしょうがやき ごはん ふとわかめのみそ汁	3 節分・大豆の日 せつぶんまめ キャベツのゆずかあえ いわしのかばやき (小:1枚、中:2枚) ごはん のっぺい汁	4 りんご やさいとえのきのちゅうかあえ ごはん マーボーどうふ	
7 下川口小リクエスト マーラーカオ バンサンスー とり肉のアップルソース わかめごはん かきたまじる	8 カミカミ ひじきのにもの しょうゆドレッシングあえ 麦ごはん プリのしおやき	9 ぼんかん コッペパン スタミナサラダ インディアンポテト	10 ぶた丼の日 クレープ いそかあえ ごはん ぶたなべ丼	11 建国記念日
14 煮干しの日・バレンタイン ガーショコラ 3しょくピクルス とり肉のワインやき ごはん とろみスープ	15 カミカミ りんご ごぼうサラダ ごはん ニらとん	16 寒天の日 ヨーグルト しらあえ 宗田ぶっしーカレーうどん	17 千切り大根の日 ほしだいこんのサラダ シイラのおうごんあげ ごはん とん汁	18 きよほうゼリー ナムル NEW クッパ
21 わかめとコーンのサラダ からあげ ごはん じゃがいものみそ汁	22 おでんの日 高知の食べ物いっぱいこんだて ぶんたん なのはなのおかかあえ Help マダイチャーハン おでん	23 天皇誕生日	24 ツナふりかけ もやしのしらすあえ ごはん とうふのオイスターソースに	25 こんさいサラダ てづくりハンバーグ ごはん コンソメスープ
28 いちご フレンチサラダ ごはん ハヤシライス	<div data-bbox="652 1701 1276 1848" data-label="Section-Header"><h2>2月の学校給食目標</h2></div> <div data-bbox="652 1869 1365 1974" data-label="Text"><h1>のこさず食べよう</h1></div> <div data-bbox="1394 1701 2107 1995" data-label="Text"> <p>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。</p> <p>《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、からあげ、とん汁、コンソメスープ、バンサンスー、きよほうゼリー、クレープ、ガーショコラ、ヨーグルト</p> </div> <div data-bbox="2166 1743 2849 1827" data-label="Text"> <p>土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりには、『宗田ぶっしーくん』がいます。さがしてみよう♪</p> </div> <div data-bbox="2166 1890 2878 1963" data-label="Text"> <p>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！</p> </div>			