


3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
 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。	1 デコポンの日・カミカミ デコポン はりはりづけ プリのてりやき 麦ごはん やさいたっぷりみそ汁	2 プリン えだまめサラダ ささみカツ 勝っ! チキンライス プロスープ	3 ひなまつり(桃の節句) ひなあられ おひたし 花型とうふバーグ ごもくずし なのはなのすまし汁	4 りんご バンバンジーサラダ ごはん プルコギいため
7 やさいのピーナッツあえ コーンフレークチキン ごはん とうにゅうスープ	8 サバの日・カミカミ だいずのごもくに あまずあえ 麦ごはん サバのみそやき	9 オレンジ あぶらあげのサラダ NEW しょうゆラーメン	10 清水小1,2年リクエスト クレープ げんきサラダ からあげ わかめごはん かきたまじる	11 中3 デザートバイキング すだちゼリー ツナサラダ ごはん チキンカレー
14 ごまサラダ てづくりハンバーグ ごはん わかめスープ	15 カミカミ あじつけのり りんご さつまいもサラダ 麦ごはん いりどり	16 フルーツポンチ コッパン カントリーサラダ チリコンカン	17 じゃこアーモンド かりかりきゅうり ごはん しおにくじゃが	18 高知の食べ物いっぱいこんだて ピーマンのおかかあえ シイラのゆずフライ ごはん けんちんみそ汁
21 春分の日	22 いちご ほしだいこんとひじきのサラダ ごはん かぼちゃカレー	23 ほうれんそうのごまあえ とりにくのしおこうじやき NEW ごはん ようふうみそ汁	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。 ≪3月に出る中3リクエストメニュー≫ 3/1(火) プリの照り焼き 3/2(水) プリン 3/11(金) ツナサラダ 3/11(金)は中学3年生はデ ザートバイキングを予定して います。感染症対策をしなが らにはなりますが、楽しい思 い出になりますように♪	

3月3日は【ひなまつり(桃の節句)】

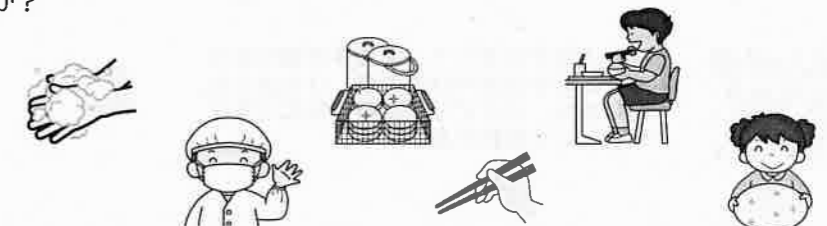


ひな人形をかざって、女の子の健やかな
 成長と幸せを願う行事です。ひなあられ、
 ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食
 べるという伝統があります。

3月の学校給食目標

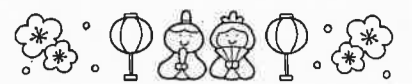
手洗い、給食当番の仕事、食事マナーを守る、感謝して残さず食べる
 などの力を身に付けることができましたか？

ねんかん きゅうらい 1年間の給食をふりかえろう



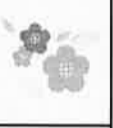





3月よていこんだてひょう



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	○	ブリの照り焼き はりはり漬け 野菜たっぷりみそ汁 でこぼん	牛乳,ぶり,こんぶ,油揚げ,にぼし,みそ	米,麦,さとう,かたくりこ	きゅうり,だいこん,にんじん,ぶなしめじ,白菜,玉ねぎ,こねぎ,でこぼん	690 kcal 30.8 g 21.2 g 2.4 g	812 kcal 37.0 g 25.3 g 2.8 g
2水	チキンライス	○	ささみカツ 枝豆サラダ ブロスープ プリン	とり肉,牛乳, たまご	米,サラダ油,さとう,ごま油,じゃがいも	玉ねぎ,グリーンピース,もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,キャベツ	684 kcal 30.5 g 20.9 g 2.5 g	766 kcal 32.7 g 22.8 g 2.8 g
3木	五目ずし	○	花型豆腐バーグ おひたし 菜の花のすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ,宗田節,牛乳,すまきかまぼこ,豆腐	米,さとう,こんにやく,かたくりこ,ひなあられ	ゆず,たけのこ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ほうれん草,えのきたけ,菜の花	630 kcal 25.8 g 16.9 g 3.1 g	
4金	ご飯	○	ブルコギ炒め パンバンジーサラダ りんご	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,はるさめ,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,こねぎ,きゅうり,もやし,りんご	665 kcal 26.9 g 19.4 g 1.4 g	762 kcal 30.8 g 21.7 g 1.7 g
7月	ご飯	○	コーンフレークチキン 野菜のピーナッツあえ 豆乳スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉,豆乳	米,さとう,マヨネーズ,コーンフレーク,ピーナッツ,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,玉ねぎ	691 kcal 27.0 g 24.8 g 1.6 g	815 kcal 32.1 g 29.5 g 1.8 g
8火	麦ごはん	○	サバのみそ焼き 甘酢あえ 大豆の五目煮	牛乳,さば,みそ,大豆,とり肉,こんぶ	米,麦,さとう,こんにやく	きゅうり,にんじん,大根,ゆず,たけのこ	683 kcal 31.7 g 21.8 g 2.0 g	760 kcal 34.0 g 22.6 g 2.1 g
9水	しょうゆラーメン	○	油揚げのサラダ オレンジ	ぶた肉,こんぶ,宗田節,牛乳,あぶらあげ, なた	中華めん,ごま油,サラダ油,さとう	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	542 kcal 28.5 g 18.0 g 3.1 g	620 kcal 33.0 g 20.2 g 3.7 g
10木	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,豆腐,たまご, 豆乳	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	789 kcal 33.3 g 29.6 g 2.7 g	898 kcal 38.3 g 32.9 g 3.3 g
11金	チキンカレー	○	ツナサラダ すだちゼリー	とり肉,牛乳,ツナ	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	688 kcal 22.8 g 20.4 g 2.0 g	791 kcal 25.7 g 22.9 g 2.5 g
14月	ご飯	○	手作りハンバーグ ごまサラダ わかめスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,わかめ	米,かたくりこ,さとう,ごま,ごま油,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,トマト,えのきたけ,こねぎ	678 kcal 25.7 g 22.9 g 2.2 g	
15火	麦ごはん	○	いり鶏 さつまいもサラダ 味付けのり りんご	牛乳,とり肉,宗田節,のり	米,麦,こんにやく,サラダ油,さとう,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,れんこん,ごぼう,きゅうり,りんご, コーン	663 kcal 25.3 g 18.0 g 1.4 g	
16水	コッペパン	○	チリコンカン カントリーサラダ フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,大豆	コッペパン,サラダ油,さとう,白玉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,大根,レモン,パイナップル,みかん	640 kcal 27.5 g 23.6 g 2.0 g	
17木	ご飯	○	塩肉じゃが かりかりきゅうり じゃこアーモンド	牛乳,とり肉,じゃこ	米,じゃがいも,ごま油,さとう,アーモンド,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり	651 kcal 25.4 g 19.3 g 1.7 g	753 kcal 28.8 g 21.7 g 2.0 g
18金	ご飯	○	シイラのゆずフライ ピーマンのおかかあえ けんちんみそ汁	牛乳,しいら,宗田節,あつあげ,にぼし,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,さといも,こんにやく	ゆず,ピーマン,もやし,にんじん,大根,ごぼう,しいたけ,こねぎ	666 kcal 32.3 g 19.2 g 2.4 g	773 kcal 37.6 g 21.4 g 3.0 g
22火	かぼちゃカレー	○	干し大根とひじきのサラダ いちご	とり肉,牛乳,ひじき	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,だいこん,きゅうり,いちご	671 kcal 22.1 g 20.1 g 2.3 g	774 kcal 24.9 g 22.6 g 2.8 g
23水	ご飯	○	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のごまあえ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,にぼし,みそ	米,ごま,さとう,じゃがいも	ほうれん草,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	658 kcal 28.4 g 21.1 g 2.8 g	776 kcal 33.7 g 25.0 g 3.5 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。

