

4月 よていこんだてもりつけひょう

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

令和4年度

月

火

水

木

金

がっこうきょういしよくもくひょう
4月の学校給食目標

給食のじゅんぴ・あとかたづけの仕方や食事マナーなどを守り、
みんなで楽しい食事の時間にしましょう。



給食のじゅんぴ・あとかたづけを上手にしよう

11 お祝いいちごジュレ ツナとやさいのすのもの
ごはん ポークカレー

12 カミカミ
かみかみごぼうサラダ プリのしおやき
麦ごはん ごもくスープ

13 チンゲンサイのいそかあえ とり肉のレモンフライ
ごはん NEW 新じゃがいもみそ汁

14 りんご ナムル
ごはん とうふのオイスターソースに

15 おからの日
NEW おからケーキ わふうサラダ とり肉のアップルソース
ごはん お祝いわかたけ汁

18 よい歯の日・カミカミ
ほしだいこんのサラダ シイラのおごんあげ
麦ごはん のっぺい汁

19 高知の食べ物いっぱいこんだて
ゆずゼリー きゅうりとわかめのすのもの イタドリととり肉のいためもの
ごはん 宗田ぶっしーみそ汁

20 シヤムの日
フレンチサラダ マーレードチキン
ごはん ポークピーンズ

21 つけもの日
NEW たくあん オレンジ いんげんのツナマヨサラダ
ごはん ぶた肉とやさいのソースいため

22 わらびもち ほうれんそうのおかかあえ
おやこ丼

25 オレンジ しょうゆドレッシングあえ
ごはん ひじきのドライカレー

26 カミカミ
こまつなのごまあえ ちくわのいそべあげ(小:2本、中:3本)
えんどうごはん ごぼうのみそ汁

27 てつぶんきよほうゼリー
コッペパン げんきサラダ ポテのミートソース煮

28 3しょくピクルス とり肉のタルタルソースやき
ごはん ミートボールのはるさめスープ

29 昭和の日



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)
- ・【カミカミ献立】… 毎週火曜日
- ・【各学校のリクエスト献立】… 毎月1回(5月からスタート)

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。
宗田鮎を使った料理の横には『宗田ぶっしーくん』が登場します。さがしてね!



*** ごはんの量の目安**

中学生
5・6年生
3・4年生
1・2年生(おちゃわんはんぶんくらい)

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!





4月よていこんだてひょう



令和4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 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	春キャベツのゆず香あえ 青りんごゼリー	とり肉,高野豆腐,牛乳,宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず	679 kcal 26.7 g 18.2 g 1.8 g	
8 金	ご飯	○	鶏肉のアップルソース 和風サラダ お祝い若竹汁 おからケーキ	牛乳,とり肉,なると(かまぼこ),わ かめ,豆腐,宗田節,おから,たま ご	米,さとう,サラダ油	りんご,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	700 kcal 29.6 g 24.8 g 2.2 g	794 kcal 33.6 g 27.0 g 2.7 g
11 月	ポークカレー	○	ツナと野菜の酢の物 お祝いいちごジュレ	ぶた肉,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,いちご	697 kcal 22.9 g 21.4 g 2.2 g	802 kcal 26.1 g 24.0 g 2.6 g
12 火	麦ごはん	○	ブリの塩焼き かみかみごぼうサラダ 五目スープ	牛乳,ぶり,とり肉	米,麦,さとう,ごま油,ビーフン	ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベ ツ,もやし,ぶなしめじ,ニラ	654 kcal 31.6 g 22.2 g 2.0 g	756 kcal 36.4 g 25.0 g 2.3 g
13 水	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ 磯かあえ 新じゃがいものみそ汁	牛乳,とり肉,のり,あぶらあげ,にほ し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう, じゃがいも	レモン,キャベツ,チンゲンサイ,に んじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	686 kcal 30.0 g 20.9 g 2.5 g	797 kcal 34.3 g 23.5 g 2.9 g
14 木	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 ナムル りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ご ま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくら げ,もやし,きゅうり,りんご	668 kcal 28.6 g 21.0 g 1.7 g	767 kcal 32.8 g 23.5 g 2.2 g
15 金	ご飯	○	手作りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,とり肉	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン, 白菜,にんじん,えのきたけ	691 kcal 26.4 g 23.4 g 2.4 g	
18 月	麦ごはん	○	しいらの黄金揚げ 干し大根のサラダ のっぺい汁	牛乳,しいら,とり肉,宗田節	米,麦,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,大根, ごぼう,こねぎ	655 kcal 31.8 g 18.0 g 2.0 g	756 kcal 36.7 g 20.1 g 2.5 g
19 火	ご飯	○	イタドリと鶏肉の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 宗田ぶっしーみそ汁 ゆずゼリー	牛乳,とり肉,わかめ,じゃこ,豆腐,宗 田節,みそ	米,こんにやく,ごま油,さとう	イタドリ,きゅうり,ぶなしめじ,玉 ねぎ,キャベツ,にんじん,こねぎ	684 kcal 27.7 g 19.0 g 2.7 g	779 kcal 31.9 g 21.3 g 3.3 g
20 水	ご飯	○	マーマレードチキン フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,じゃがいも	オレンジ,キャベツ,きゅうり,にんじ ん,玉ねぎ	690 kcal 28.6 g 21.3 g 1.8 g	798 kcal 32.8 g 24.0 g 2.0 g
21 木	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め いんげんのツナマヨサラダ たくあん オレンジ	牛乳,ぶた肉,ツナ	米,サラダ油,さとう,ごま油,マヨ ネーズ	玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,にんじ ん,ピーマン,いんげん,大根,オレンジ	660 kcal 26.1 g 20.8 g 1.7 g	759 kcal 29.8 g 23.4 g 2.0 g
22 金	親子丼	○	ほうれん草のおかかあえ わらびもち	とり肉,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,わ らびもち	玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,ほうれん 草,キャベツ,にんじん	696 kcal 29.4 g 19.3 g 1.8 g	792 kcal 33.6 g 21.6 g 2.4 g
25 月	ひじきのドライカレー	○	しょうゆドレッシングあえ オレンジ	ぶた肉,ひじき,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, えだまめ,大根,キャベツ,きゅうり, オレンジ	656 kcal 25.1 g 21.1 g 2.0 g	755 kcal 28.4 g 23.8 g 2.3 g
26 火	えんどうごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまあえ ごぼうのみそ汁	えんどう豆,牛乳,ちくわ,あおのり, あつあげ,あぶらあげ,にほし,みそ	米,サラダ油,ごま,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,ごぼ う,えのきたけ,こねぎ	628 kcal 25.8 g 19.3 g 2.8 g	722 kcal 29.5 g 21.7 g 3.4 g
27 水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 元気サラダ 鉄分きよほうゼリー	牛乳,ぶた肉,とり肉,こんぶ,宗田節	コッペパン,じゃがいも,サラダ油, さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,コーン, きゅうり,キャベツ,きよほう	628 kcal 26.5 g 23.1 g 2.5 g	718 kcal 30.3 g 26.1 g 2.9 g
28 木	ご飯	○	鶏肉のタルタルソース焼き 三色ピクルス ミートボールの春雨スープ	牛乳,とり肉	米,マヨネーズ,パン粉,さとう,ごま, はるさめ	玉ねぎ,きゅうり,にんじん,大根, キャベツ	664 kcal 24.7 g 23.1 g 1.8 g	770 kcal 28.5 g 26.1 g 1.9 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。

