



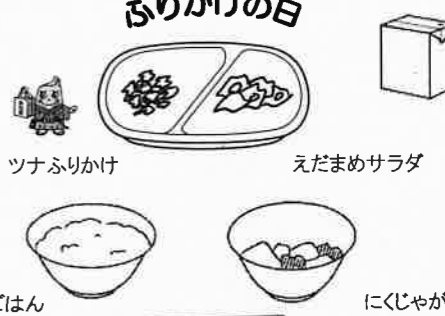
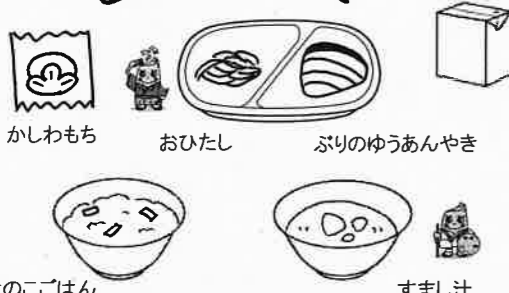

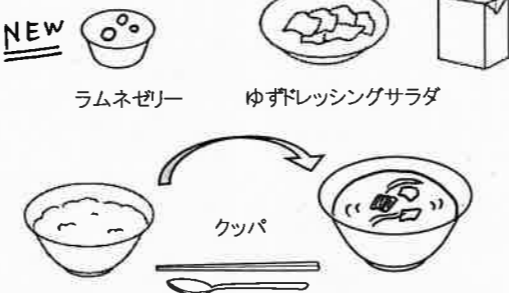


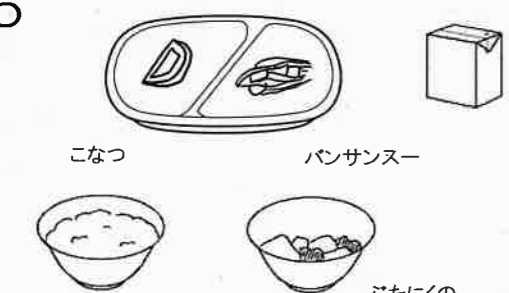




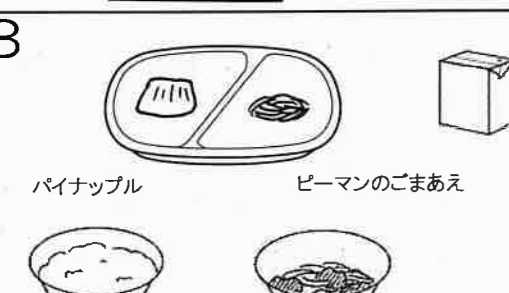


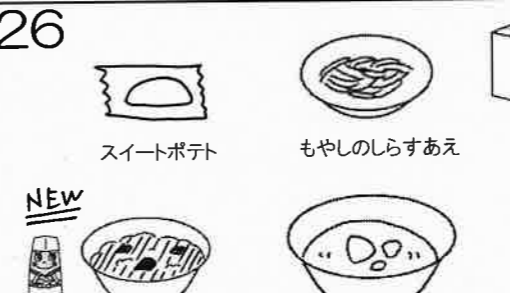
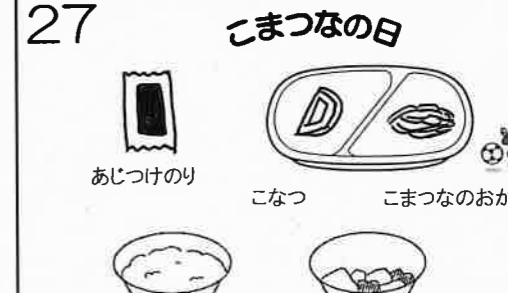
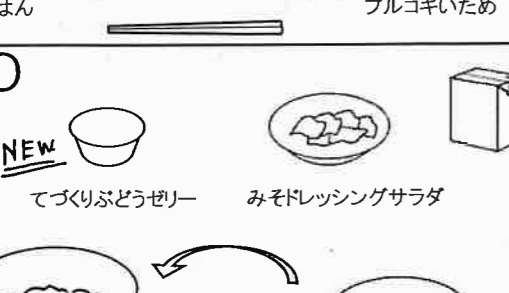



# 5月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金	
<p>2 カルシウムの日</p>  <p>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♪</p>	<p>3 憲法記念日</p> 	<p>4 しらすの日</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5 立夏・わかめの日</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6 ぶりかけの日</p>  <p>ツナぶりかけ えだまめサラダ ごはん にくじゃが</p>	
<p>9 こどもの日こんだて</p>  <p>かしわもち おひたし ぶりのゆうあんやき たけのごはん すまし汁</p>	<p>10 こほうの日・カミカミ</p>  <p>オレンジ こほうサラダ むぎごはん あつあげとぶたにくのみそいため</p>	<p>11</p>  <p>NEW ラムネゼリー ゆずドレッシングサラダ クッパ</p>	<p>12</p>  <p>やさいのアーモンドあえ からあげ ごはん プロススープ</p>	<p>13</p>  <p>NEW ふきのとさに ちくわサラダ ごはん ぶたにくのしょうがやき</p>	
<p>16</p>  <p>こなつ バンサンスー ごはん ぶたにくのケチャップいため</p>	<p>17 カミカミ</p>  <p>ひきわりだいずあえ とりにくのごまだれがけ むぎごはん とんじる</p>	<p>18 高知の食べ物いっぱいこんだて</p>  <p>びわ えのきとトマトのわふうサラダ ニラそぼろどん</p>	<p>19</p>  <p>ひじきサラダ アジのハーブフライ ごはん コーンスープ</p>	<p>20</p>  <p>NEW しこくゼリー ツナサラダ ごはん チキンカレー</p>	
<p>23</p>  <p>パイナップル ピーマンのごまあえ ごはん プルコギいため</p>	<p>24 カミカミ</p>  <p>かみかみきゅうりもみ ぶりのマスタードやき むぎごはん きのこ汁</p>	<p>25 ノノ加江小リクエスト</p>  <p>ゆずゼリー フレンチサラダ ナポリタン てりやきチキン</p>	<p>26</p>  <p>スイートポテト もやしのだしあえ NEW めぢかごはん ちゃんこ汁</p>	<p>27 こまつなの日</p>  <p>あじつけのり こなつ こまつなのおかかあえ ごはん あげじゃがいものそぼろに</p>	
<p>30</p>  <p>NEW てぶりぶどうゼリー みそドレッシングサラダ ぶたどん</p>	<p>31 カミカミ</p>  <p>オレンジ だいずサラダ むぎごはん こんさいカレー</p>	<p>5月の学校給食目標</p> <p>き しょくじ</p> <p>えいせいに気をつけて食事をしよう</p>			<p>《衛生チェック》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□正しく手洗いと消毒をする</li> <li>□正しく給食着やマスクを身に付ける</li> <li>□つくえの上に必要なもの以外おかない</li> <li>□大きな声で話をしない</li> <li>□食べ終わったらくつくえのまわりをきれいにする</li> </ul> <p>などにみんなで気をつけていきましょう!</p>



# 5月よていこんだてひょう



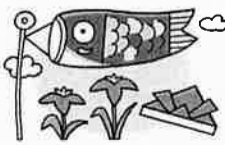
令和4年度

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
6 金	ご飯	○	肉じゃが 枝豆サラダ ツナふりかけ	牛乳,ぶた肉,ツナ,宗田節	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,もやし,きゅうり,えだまめ	685 kcal 29.1 g 20.7 g 1.7 g	793 kcal 33.3 g 23.1 g 2.0 g
9 月	たけのこごはん	○	ぶりのゆうあん焼き おひたし すまし汁 かしわもち	牛乳,ぶり,宗田節,豆腐,すまき(かまぼこ),わかめ,あずき	米,さとう	たけのこ,ゆず,キャベツ,ほうれん草,えのきたけ,こねぎ	689 kcal 32.5 g 20.8 g 3.0 g	803 kcal 39.1 g 24.7 g 3.4 g
10 火	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ	米,麦,サラダ油,さとう,マヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ごぼう,きゅうり,コーン,オレンジ	686 kcal 27.9 g 23.8 g 1.3 g	793 kcal 31.8 g 27.2 g 1.6 g
11 水	クッパ	○	ゆずドレッシングサラダ ラムネゼリー	とり肉,たまご,牛乳	米,ごま油,かたくりこ,サラダ油,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,ニラ,きゅうり,キャベツ,ゆず	638 kcal 24.3 g 19.5 g 1.8 g	727 kcal 27.7 g 21.9 g 2.1 g
12 木	ご飯	○	からあげ 野菜のアーモンドあえ ブロススープ	牛乳,とり肉	米,かたくりこ,サラダ油,アーモンド,さとう,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	671 kcal 27.7 g 22.3 g 1.8 g	773 kcal 31.6 g 24.9 g 2.1 g
13 金	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ちくわサラダ ふきの土佐煮	牛乳,ぶた肉,ちくわ,あぶらあげ,宗田節	米,サラダ油,さとう,こんにやく	玉ねぎ,大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,ふき	644 kcal 26.5 g 20.5 g 1.5 g	744 kcal 30.2 g 23.3 g 1.9 g
16 月	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め バンサンスー 小夏	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,サラダ油,はるさめ,さとう,ごま油	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり,もやし,小夏	649 kcal 25.4 g 18.8 g 1.6 g	749 kcal 29.4 g 21.1 g 1.9 g
17 火	麦ごはん	○	鶏肉のごまだれがけ ひきわり大豆あえ 豚汁	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉,豆腐,にぼし,みそ	米,麦,さとう,ごま,かたくりこ,さといも,こんにやく	こまつな,キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,こねぎ	630 kcal 33.6 g 16.4 g 2.5 g	739 kcal 40.7 g 18.5 g 3.0 g
18 水	ニラそばろ丼	○	えのきとトマトの和風サラダ びわ	ぶた肉,牛乳,わかめ,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,えのきたけ,きゅうり,びわ	642 kcal 25.2 g 20.4 g 1.4 g	738 kcal 28.5 g 23.0 g 1.7 g
19 木	ご飯	○	アジのハーブフライ ひじきサラダ コーンスープ	牛乳,アジ,ひじき,とり肉,豆乳	米,サラダ油,さとう,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,コーン	661 kcal 24.2 g 21.0 g 1.4 g	763 kcal 27.5 g 23.4 g 1.8 g
20 金	チキンカレー	○	ツナサラダ 四国ゼリー	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	687 kcal 22.8 g 20.4 g 2.1 g	791 kcal 25.8 g 22.9 g 2.6 g
23 月	ご飯	○	ブルコギ炒め ピーマンのごまあえ パイナップル	牛乳,ぶた肉	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,ニラ,ピーマン,もやし,パイナップル	645 kcal 25.4 g 18.5 g 1.4 g	740 kcal 29.3 g 20.6 g 1.7 g
24 火	麦ごはん	○	ブりのマスタード焼き かみかみきゅうりもみ きのこ汁	牛乳,ぶり,いか,あつあげ,宗田節	米,麦,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん,大根,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	654 kcal 31.2 g 21.7 g 2.0 g	774 kcal 37.7 g 26.0 g 2.5 g
25 水	ナポリタン	○	照り焼きチキン フレンチサラダ ゆずゼリー	牛乳,とり肉	スパゲッティ,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,きゅうり	608 kcal 26.3 g 21.2 g 2.4 g	689 kcal 30.1 g 24.0 g 2.8 g
26 木	めじかごはん	○	塩ちゃんこ汁 もやしのしらすあえ スイートポテト	めぢか,牛乳,とり肉,豆腐,じゃこ	米,さとう,さつまいも	にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,こねぎ,もやし,きゅうり	665 kcal 29.5 g 19.5 g 2.8 g	757 kcal 33.9 g 21.4 g 3.3 g
27 金	ご飯	○	揚げじゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかかあえ 味付けのり 小夏	牛乳,ぶた肉,宗田節,のり	米,じゃがいも,サラダ油,こんにやく,さとう,かたくりこ	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,いんげん,こまつな,キャベツ,小夏	691 kcal 25.7 g 20.5 g 1.3 g	797 kcal 29.5 g 23.0 g 1.6 g
30 月	豚丼	○	みそドレッシングサラダ 手作りぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳,みそ	米,サラダ油,こんにやく,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,キャベツ,きゅうり,ぶどう	660 kcal 24.0 g 18.5 g 1.5 g	
31 火	根菜カレー	○	大豆サラダ オレンジ	とり肉,牛乳,大豆	米,麦,サラダ油,マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,コーン,オレンジ	670 kcal 23.7 g 22.0 g 2.2 g	772 kcal 27.1 g 24.9 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(たんごのせつこ)』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。

