



月

火

水

木

金

8・9月の学校給食目標

食事マナーを知ろう

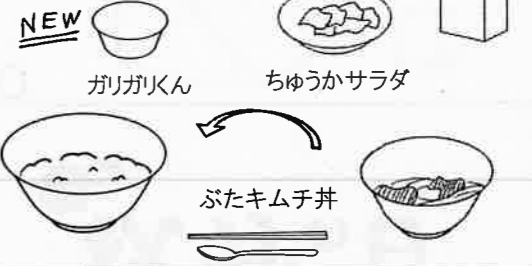


・すききらい
 ・おはしのもち方、つかい方
 ・食べるときのしせい など…
 気を付け合って楽しい時間にしよう！

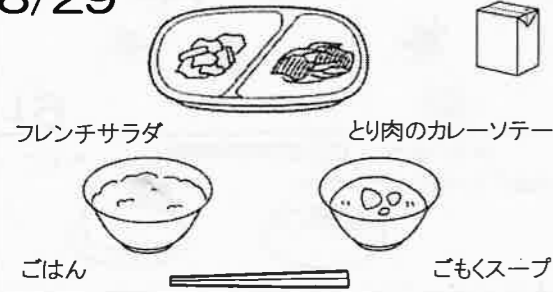


土佐清水市の宗田節を使った料理のとなりに、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみてね。

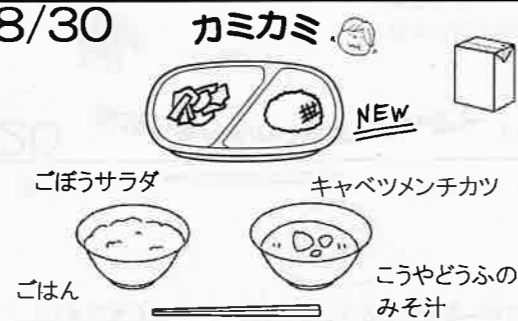
8/26



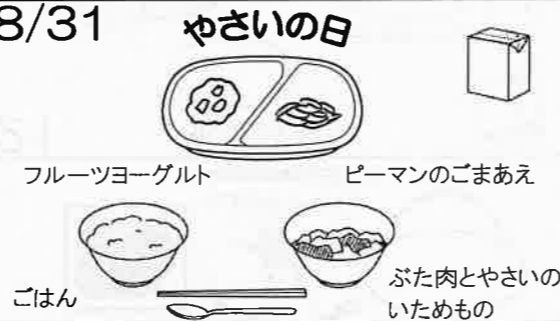
8/29



8/30



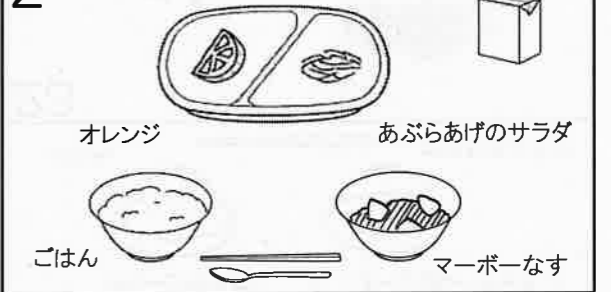
8/31



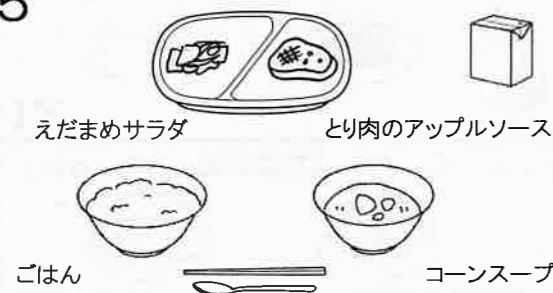
1 ぼうさいの日



2



5



6



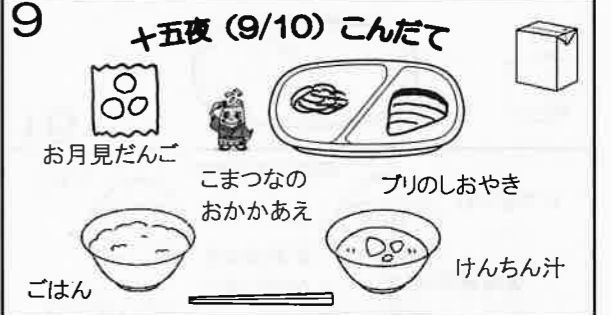
7



8 ハヤシの日



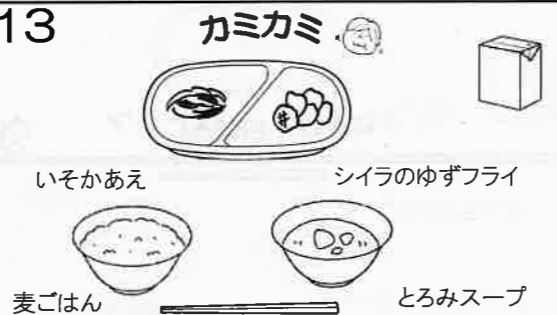
9



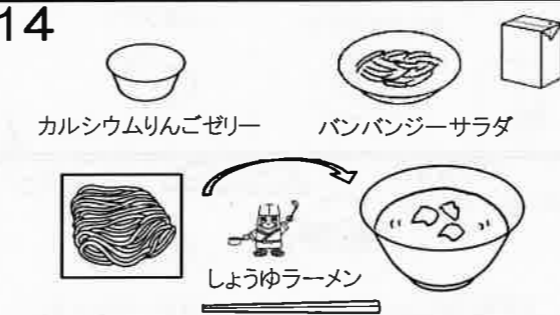
12



13



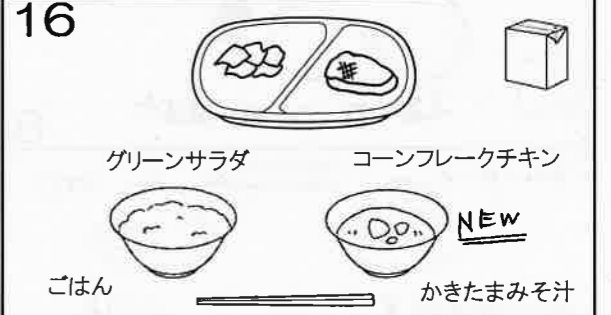
14



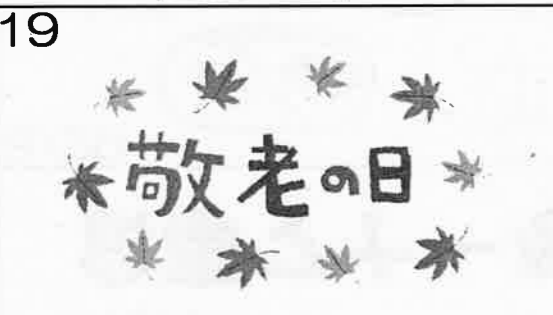
15



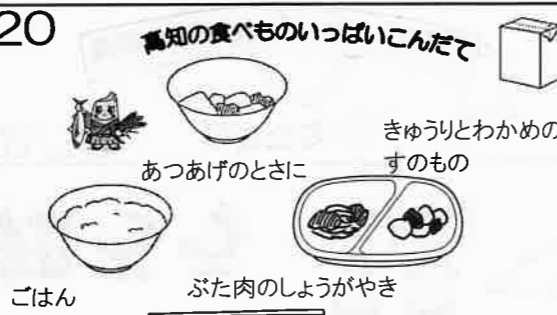
16



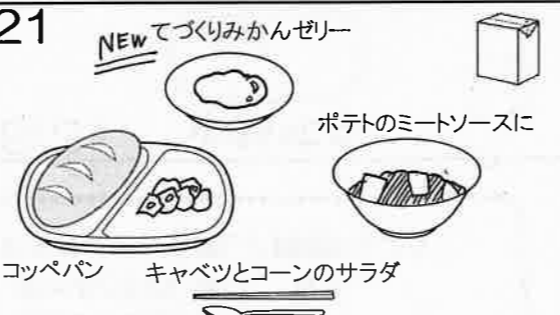
19



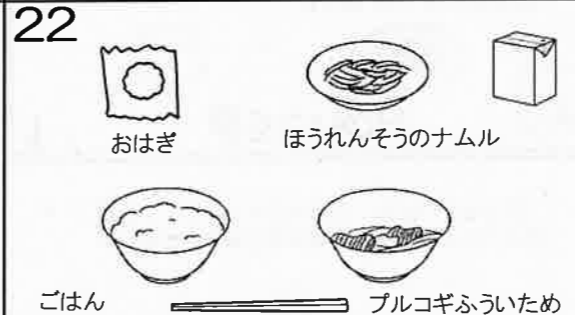
20



21



22



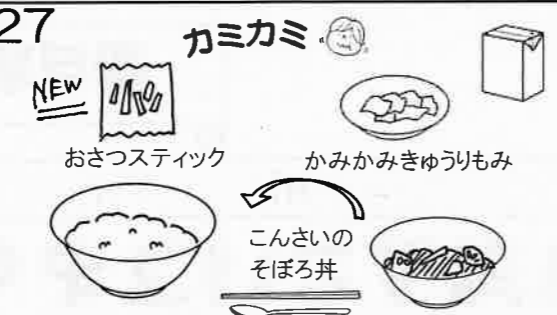
23



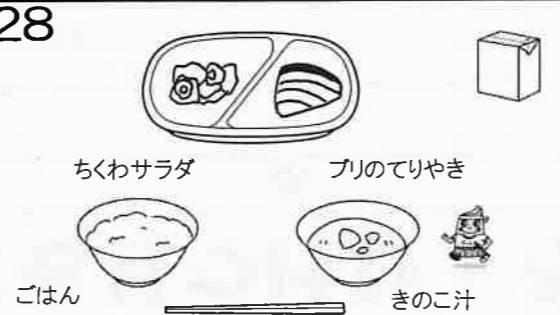
26



27



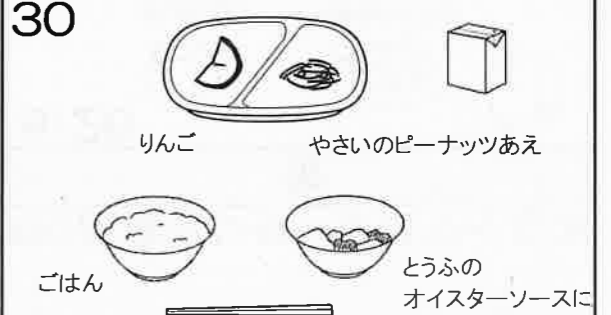
28



29



30





8・9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
26金	豚キムチ丼	○	中華サラダ ガリガリ君	ぶた肉,厚揚げ,牛乳,とり肉	米,ごま油,さとう	玉ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ),ニラ,コーン,きゅうり,キャベツ,ゆず		789 kcal 31.7 g 24.4 g 2.0 g
29月	ご飯	○	とり肉のカレーソテー フレンチサラダ 五目スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ピーファン	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,こまつな		763 kcal 34.1 g 23.5 g 2.4 g
30火	ご飯	○	キャベツメンチカツ ごぼうサラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳,ぶた肉,とり肉, 高野豆腐,わかめ,にぼし,みそ	米,マヨネーズ,さとう	ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン,えのきたけ,玉ねぎ,こねぎ		770 kcal 27.7 g 25.4 g 2.7 g
31水	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 ピーマンのごまあえ フルーツヨーグルト	牛乳,ぶた肉,ヨーグルト	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,ピーマン,もやし,パイナップル,モモ,みかん		771 kcal 31.0 g 21.9 g 1.7 g
1木	宗田ぶっしーごはん	○	塩ちゃんこ汁 干し大根のツナあえ ゆずゼリー	宗田節,牛乳,とり肉,豆腐,ツナ	米,さとう	にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,こねぎ,だいこん,きゅうり		653 kcal 24.8 g 17.6 g 2.2 g 741 kcal 28.2 g 19.4 g 2.4 g
2金	ご飯	○	マーボーなす 油揚げのサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,みそ,油揚げ	米,ごま油,さとう,かたくりこ	なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ニラ,キャベツ,きゅうり,オレンジ		653 kcal 25.1 g 20.9 g 1.9 g 752 kcal 28.6 g 23.5 g 2.2 g
5月	ご飯	○	鶏肉のアップルソース 枝豆サラダ コーンスープ	牛乳,とり肉,豆乳	米,さとう,ごま油	りんご,もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,玉ねぎ,コーン		659 kcal 28.4 g 20.9 g 1.9 g 762 kcal 32.6 g 23.3 g 2.3 g
6火	麦ごはん	○	鶏ごぼうの甘辛揚げ 茎わかめのあえもの さつまいものみそ汁	牛乳,とり肉,茎わかめ,にぼし,みそ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま,さつまいも	ごぼう,大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ		687 kcal 28.0 g 18.4 g 2.3 g 797 kcal 32.4 g 20.7 g 2.7 g
7水	ニラそぼろ丼	○	スタミナサラダ 四国ゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,ごま油,さとう	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ニラ,キャベツ,きゅうり		672 kcal 25.4 g 21.1 g 1.6 g 769 kcal 28.7 g 23.8 g 1.9 g
8木	ハヤシライス	○	コールスローサラダ オレンジ	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,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,オレンジ		678 kcal 22.5 g 21.3 g 2.2 g 781 kcal 25.6 g 24.0 g 2.6 g
9金	ご飯	○	ブリの塩焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁 お月見だんご	牛乳,ぶり,宗田節,豆腐,こんぶ	米,さとう,さともいも,こんにやく,お月見だんご	こまつな,キャベツ,にんじん,大根,ごぼう,しいたけ,こねぎ		692 kcal 28.8 g 20.3 g 2.0 g 788 kcal 33.2 g 22.8 g 2.3 g
12月	ご飯	○	厚揚げと鶏肉のみそ炒め いんげんのツナマヨサラダ ガリガリ君	牛乳,とり肉,厚揚げ,みそ,ツナ	米,サラダ油,さとう,マヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,いんげん		686 kcal 27.9 g 22.0 g 1.3 g
13火	麦ごはん	○	シイラのゆずフライ 磯かあえ とろみスープ	牛乳,しいら,のり,とり肉,にぼし	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま油	ゆず,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こねぎ		643 kcal 32.4 g 17.6 g 2.2 g 744 kcal 37.7 g 19.7 g 2.6 g
14水	しょうゆラーメン	○	パンパンジーサラダ カルシウムりんごゼリー	とり肉,なると(かまぼこ),こんぶ,宗田節,牛乳	中華めん,ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ニラ,きゅうり,もやし		555 kcal 28.1 g 16.2 g 3.3 g 628 kcal 32.4 g 17.8 g 3.9 g
15木	ご飯	○	肉じゃが ひじきサラダ じゃこアーモンド	牛乳,ぶた肉,ひじき,じゃこ	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま油,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		682 kcal 27.9 g 20.4 g 1.7 g 790 kcal 32.1 g 22.7 g 2.2 g
16金	ご飯	○	コーンフレークチキン グリーンサラダ かきたまみそ汁	牛乳,とり肉,豆腐,にぼし,みそ,たまご	米,さとう,マヨネーズ,コーンフレーク,サラダ油,かたくりこ	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじん,こまつな		676 kcal 29.6 g 23.6 g 2.5 g 781 kcal 33.8 g 26.8 g 2.7 g
20火	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げの土佐煮	牛乳,ぶた肉,わかめ,じゃこ,厚揚げ,宗田節	米,サラダ油,さとう,ごま,こんにやく	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,ゆず,たけのこ,いんげん		694 kcal 30.6 g 23.1 g 2.0 g 803 kcal 35.5 g 26.2 g 2.6 g
21水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ 手作りみかんゼリー	牛乳,とり肉	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,みかん		593 kcal 25.7 g 19.7 g 2.3 g 705 kcal 30.1 g 22.2 g 2.8 g
22木	ご飯	○	ブルコギ風炒め ほうれん草のナムル おはぎ	牛乳,とり肉, あずき, きなこ	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,ニラ,もやし,ほうれん草		692 kcal 25.3 g 18.9 g 1.5 g 786 kcal 29.0 g 21.2 g 1.9 g
26月	チキンカレー	○	ツナサラダ オレンジ	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,オレンジ		666 kcal 23.1 g 20.5 g 2.0 g 769 kcal 26.3 g 23.1 g 2.5 g
27火	根菜のそぼろ丼	○	かみかみきゅうりもみ おさつスティック	とり肉,豆腐,牛乳,いか	米,こんにやく,サラダ油,さとう,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,こねぎ,だいこん,きゅうり		655 kcal 25.2 g 19.4 g 1.6 g 750 kcal 28.8 g 21.6 g 2.0 g
28水	ご飯	○	ブリの照り焼き ちくわサラダ きのこ汁	牛乳,ぶり,ちくわ,油揚げ,豆腐,宗田節	米,さとう,かたくりこ,サラダ油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,大根,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ		665 kcal 31.0 g 22.4 g 2.0 g 768 kcal 35.6 g 25.2 g 2.6 g
29木	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ 豚汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,ぶた肉,にぼし,みそ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,さともいも,こんにやく	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,こねぎ		777 kcal 30.2 g 24.0 g 3.0 g 886 kcal 35.0 g 27.2 g 3.5 g
30金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 野菜のピーナッツあえ りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,ピーナッツ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,もやし,こまつな,りんご		669 kcal 28.6 g 21.4 g 1.6 g 768 kcal 32.9 g 23.9 g 2.1 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。

