

# 1月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
9 成人の日 	10 こはくなます プリのさいきょうやき ななくさごはん ぞうに	11 プチゼリー(グレープ) ピーフンサラダ こはやどうふのそぼろ丼	12 いいにんじんの日 花みかん カントリーサラダ ごはん ポークカレー	13 清水中1年リクエスト NEW クレープ(チョコ) げんきサラダ からあげ わかめごはん かきたま汁
16 やさいのちゅうかあえ ぶた肉のしょうがやき ごはん あつあげのみそ汁	17 おむすびの日・カミカミ やきのり まめによるこぶ かみかみごぼうサラダ セルフおむすび(そだぶっしーごはん) しおちゃんこ汁	18 プリン コッペパン ハワイアンサラダ ポテトのミートソースに	19 黒潮町こんだて ぼんかん NEW くらしおのすのもの NEW きびなごの咖喱あげ ごはん のっぺい汁	20 ツナふりかけ ひじきサラダ ごはん だいこんとぶた肉のもの
23 三原村こんだて ゆずゼリー フレンチサラダ ごはん みはらっこカレー	24 節(ふし)の日 高知の食べ物いっぱいこんだて あつあげのときに ぼんかん プロccoliーとトマトのわふうサラダ NEW げんまいごはん とり肉のぶしてりやき NEW	25 スイーツポテト コールスローサラダ しつぽうどん	26 大月町こんだて キャベツのゆずかあえ さかな(プリ)のしおやき NEW こうしめし NEW かぼちゃとこまつなのみそ汁	27 四万十市こんだて NEW やさいのぶしゆかんあえ NEW しまんと牛コロッケ ごはん なのはなのすまし汁
30 給食ありがとう大さくせん! りんごゼリー ツナとやさいのすのもの とりそぼろ丼	31 宿毛市こんだて NEW やさいのなおしちサラダ 高知ニラまんじゅう NEW もぶりめし NEW じゃん汁	<div data-bbox="1246 1365 1810 1470" data-label="Section-Header"><h2>1月の学校給食目標</h2></div> <div data-bbox="1231 1491 1973 1627" data-label="Text"> <p>かんしゃ た</p> <h1>感謝して食べよう</h1> </div>		

## 1/24~1/30 全国学校給食週間

昭和21年12月24日、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。この日は冬休みと重なっていたので、1ヶ月後の1月24日が給食記念日となりました。それ以来、1月24日から30日は「全国学校給食週間」とされ、学校給食について考えたり、感謝しながら食べたりする期間になっています。

いつもおいしい給食を作ってくれている調理員さんをはじめ給食に関わってくれている人たちに感謝の気持ちを込めて、土佐清水市全体で食べ残しゼロを目指します！目標を達成できた学級・学校には後日表彰状が送られます。

給食には栄養素だけではなく、たくさんの人の思いや苦労が入っています。また、おうちやお店のごはんも同じです。そのことをしっかり感じ、この日の給食だけではなく、いつでもどこでも、食事を大切にしていけるようになりましょう。

はた  
~給食で幡多めぐり~

1月は幡多地区の市町村の特色ある献立を取り入れています。地域によってとれる食べものや食文化がちがうので、そこも楽しみながら、おいしくいただきましょう。幡多めぐり献立の日は、幡多地区学校栄養士会のマスコットキャラクター「はたっぴー」がいるよ！

土佐清水市は宗田節の生産量が日本一です！宗田節を使った料理のとりには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみようね。毎月24日は「節(ふし)の日」だよ！宗田節を使った料理をたくさん取り入れています。

# 1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					
10 火	七草ごはん	○	ブリの西京焼き 紅白なます 雑煮	牛乳,ぶり,みそ,宗田節	米,さとう,もち,こんにやく	春の七草,にんじん,大根,ゆず,えのきたけ,白菜,こねぎ	679 kcal 28.6 g 19.6 g 2.2 g	805 kcal 34.9 g 23.3 g 2.7 g
11 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	ビーフンサラダ プチゼリー(グレープ)	ぶた肉,高野豆腐,牛乳,とり肉	米,サラダ油,さとう,ビーフン,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,キャベツ,きゅうり	708 kcal 26.8 g 23.5 g 1.7 g	818 kcal 30.6 g 26.5 g 1.9 g
12 木	ポークカレー	○	カントリーサラダ 花みかん	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,きゅうり,キャベツ,大根,レモン,みかん	674 kcal 22.1 g 21.4 g 2.1 g	778 kcal 25.2 g 24.1 g 2.6 g
13 金	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 クレープ(チョコ)	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,米粉	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	801 kcal 33.2 g 30.6 g 2.7 g	911 kcal 38.1 g 34.1 g 3.3 g
16 月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 野菜の中華あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳,ぶた肉,あつあげ,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま,ごま油	玉ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,白菜,こねぎ	680 kcal 31.4 g 23.3 g 2.3 g	788 kcal 36.3 g 26.5 g 2.7 g
17 火	セルフおむすび (宗田ぶっしーごはん)	○	塩ちゃんこ汁 かみかみごぼうサラダ まめによるこぶ	宗田節,のり,牛乳,とり肉,豆腐,大豆,こんぶ	米,さとう,ごま油	にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,白ねぎ,ごぼう,きゅうり,もやし	620 kcal 27.8 g 19.1 g 2.2 g	709 kcal 31.2 g 21.3 g 2.5 g
18 水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 ハワイアンサラダ プリン	牛乳,ぶた肉,豆乳	コッペパン,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,パイナップル,きゅうり,キャベツ	626 kcal 27.6 g 25.0 g 2.4 g	735 kcal 31.9 g 28.2 g 2.9 g
19 木	ご飯	○	きびなごのカレー揚げ 黒潮の酢の物のつべい汁 ぼんかん	牛乳,きびなご,すまき(かまぼこ),とり肉,豆腐,宗田節	米,サラダ油,さとう,さつまいも,かたくりこ	らっきょう,キャベツ,きゅうり,ゆず,大根,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,ぼんかん	604 kcal 25.7 g 14.3 g 1.7 g	694 kcal 29.1 g 15.5 g 2.0 g
20 金	ご飯	○	大根と豚肉の煮物 ひじきサラダ ツナふりかけ	牛乳,ぶた肉,ひじき,ツナ,宗田節	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	大根,にんじん,いんげん,キャベツ,きゅうり	641 kcal 27.1 g 20.7 g 1.6 g	737 kcal 30.9 g 23.1 g 1.9 g
23 月	三原っ子カレー	○	フレンチサラダ ゆずゼリー	とり肉,牛乳	米,サラダ油,さつまいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きくらげ,キャベツ,きゅうり	712 kcal 21.8 g 17.9 g 2.0 g	813 kcal 24.7 g 19.8 g 2.5 g
24 火	玄米ごはん	○	鶏肉のぶし照り焼き ブロッコリーとトマトの和風サラダ 厚揚げの土佐煮 ぼんかん	牛乳,とり肉,宗田節,あつあげ	米,玄米,さとう,かたくりこ,サラダ油,こんにやく	トマト,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,たけのこ,にんじん,いんげん,ぼんかん	687 kcal 29.8 g 22.6 g 1.6 g	809 kcal 35.5 g 26.7 g 2.1 g
25 水	しっぽくうどん	○	コールスローサラダ スイートポテト	とり肉,油あげ,宗田節,こんぶ,牛乳	うどん,さとう,マヨネーズ,さつまいも,じゃがいも	大根,にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン	570 kcal 22.6 g 19.9 g 2.5 g	633 kcal 25.3 g 21.7 g 3.0 g
26 木	こうしめし	○	ブリの塩焼き キャベツのゆず香あえ かぼちゃと小松菜のみそ汁	すまき(かまぼこ),じゃこのり,牛乳,ぶり,宗田節,油あげ,こんぶ,みそ	米,さとう	たくあん(大根),キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,かぼちゃ,玉ねぎ,ぶなしめじ,こまつな	650 kcal 30.9 g 20.8 g 3.3 g	775 kcal 37.6 g 25.0 g 3.8 g
27 金	ご飯	○	四万十牛コロッケ 野菜のぶしゆかんあえ 菜の花のすまし汁	牛乳,四万十牛,豆腐,宗田節	米,サラダ油,さとう,ごま	白菜,きゅうり,にんじん,ぶしゆかん,えのきたけ,菜の花	659 kcal 21.2 g 20.0 g 1.8 g	736 kcal 23.1 g 21.8 g 2.0 g
30 月	とりそぼろ丼	○	ツナと野菜の酢の物 りんごゼリー	とり肉,牛乳,ツナ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,いんげん,キャベツ,きゅうり	650 kcal 24.9 g 17.5 g 1.5 g	743 kcal 28.4 g 19.3 g 1.7 g
31 火	もぶり飯	○	ニラまんじゅう 野菜の直七サラダ じゃん汁	さば,牛乳,宗田節,マダイ,豆腐,こんぶ,みそ	米,ピーナッツ,さとう,ごま油,サラダ油	しいたけ,だいこん,きくらげ,にんじん,キャベツ,きゅうり,直七(ななしち),こねぎ	646 kcal 30.5 g 20.8 g 3.1 g	726 kcal 33.7 g 22.9 g 3.5 g

1月24日~30日は  
「全国学校給食週間」

## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん



- 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。

