

月

火

水

木

金

2月の学校給食目標

苦手なもの
ひとくちずつ
チャレンジしよう！



のこさず食べよう

6 **のりの日**

りんご いそかあえ

ごはん とうふのちゅうかに

7 **カミカミ**

ごまサラダ プリのマスタードやき

麦ごはん こんさいスープ

8

3しよピクルス

NEW コッパン NEW フライドポテト NEW とり肉のトマトにこみ

9

ぼんかん じゃこサラダ

ごはん ひじきのドライカレー

10 **ぶたどんの日**

ぶどうゼリー わふうサラダ

ごはん ぶた丼

13

りんご バンサンスー

ごはん ぶた肉とやさいのソースいため

14 **煮干しの日・カミカミ**

ポテトサラダ とり肉のごまダレかけ

げんまいごはん やさいたっぷりみそ汁

15

みかんゼリー ツナサラダ

しょうゆラーメン

16 **下川口小リクエスト**

いちごクレープ げんきサラダ からあげ

わかめごはん かきたま汁

17 **せんざりだいこんの日**

ほしだいこんのサラダ プりのしおこうじやき

ごはん ごもくスープ

20

プチゼリー スタミナサラダ

肉みそ丼

21 **カミカミ**

おさかなアーモンド れんこんのサクサクサラダ

麦ごはん ハヤシライス

22 **おでんの日 高知の食べ物いっぱいこんだて**

いちご ゆずドレッシングサラダ

たいめし おでん

23 **天皇誕生日**

24 **節(ふし)の日**

こまつなのおかかあえ てづくりハンバーグ

ごはん プロススープ

27

やさいのピーナッツあえ とり肉のアップルソース

ごはん プリのあだしみそ汁

28

ごまドレッシングサラダ くじらのノルウェーふう

ごはん わかめスープ

もうすぐ卒業する中学3年生に食べたいメニューを開き、2月の献立にできるだけ取り入れました。

《2月に出る中3リクエストメニュー》
わかめごはん、からあげ、かきたま汁、たいめし、フライドポテト、ポテトサラダ、ぶどうゼリー、ゼリー



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なりには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみてね。毎月24日は「節(ふし)の日」です！宗田節を使った料理をたくさん取り入れています。



下川口小学校からのリクエストが何種類もあったので、いくつかはリクエスト献立の日以外にとり入れました！
①ごはん
②ぶどうゼリー(2/10)
③手作りハンバーグ(2/24)
④わかめスープ(2/28)



2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					
1水	ご飯	○	プルコギ風炒め ナムル メープルマフィン	牛乳,とり肉	米,はるさめ,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こねぎ,もやし,きゅうり	682 kcal 26.1 g 18.9 g 1.6 g	775 kcal 29.7 g 20.7 g 1.9 g
2木	ご飯	○	豚肉のカレーソテー ちくわサラダ 麩のすまし汁	牛乳,ぶた肉,ちくわ,わかめ,宗田節	米,サラダ油,さとう,ふ	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,こねぎ	623 kcal 27.2 g 19.0 g 2.1 g	718 kcal 31.0 g 21.3 g 2.8 g
3金	ご飯	○	いわしの蒲焼き みそドレッシングサラダ とろみスープ 節分豆	牛乳,いわし,みそ,とり肉,豆腐,にぼし,大豆	米,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	672 kcal 30.5 g 21.2 g 2.0 g	758 kcal 33.2 g 22.9 g 2.3 g
6月	ご飯	○	豆腐の中華煮 磯かあえ りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉,のり	米,ごま油,かたくりこ,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,白菜,しいたけ,こねぎ,キャベツ,こまつな,りんご	646 kcal 28.2 g 20.1 g 1.7 g	741 kcal 32.2 g 22.4 g 2.0 g
7火	麦ごはん	○	ブリのマスタード焼き ごまサラダ 根菜スープ	牛乳,ぶり,ぶた肉	米,麦,ごま,ごま油,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,大根,ごぼう	653 kcal 27.1 g 24.0 g 2.2 g	774 kcal 32.8 g 28.8 g 2.4 g
8水	コッペパン	○	鶏肉のトマト煮込み 三色ピクルス フライドポテト	牛乳,とり肉	コッペパン,さとう,フライドポテト,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,マッシュルーム,ピーマン,きゅうり,大根	617 kcal 25.1 g 23.7 g 2.5 g	735 kcal 29.5 g 27.0 g 2.9 g
9木	ひじきのドライカレー	○	じゃこサラダ ぼんかん	ぶた肉,ひじき,牛乳,じゃこ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,コーン,えだまめ,きゅうり,キャベツ,ぼんかん	666 kcal 25.5 g 21.3 g 1.9 g	765 kcal 29.1 g 24.1 g 2.2 g
10金	豚丼	○	和風サラダ ぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳,宗田節	米,こんにやく,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,大根	644 kcal 23.8 g 18.2 g 1.5 g	738 kcal 27.3 g 20.2 g 1.8 g
13月	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め バンサンスー りんご	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,はるさめ	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,ピーマン,きゅうり,もやし,りんご	657 kcal 24.9 g 18.5 g 1.6 g	753 kcal 28.4 g 20.8 g 1.8 g
14火	玄米ごはん	○	鶏肉のごまだれがけ ポテトサラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳,とり肉,油あげ,にぼし,みそ	米,玄米,さとう,ごま,かたくりこ,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,コーン,ぶなしめじ,白菜,ごぼう,玉ねぎ,こまつな	646 kcal 30.2 g 16.8 g 2.5 g	758 kcal 36.6 g 19.0 g 2.9 g
15水	しょうゆラーメン	○	ツナサラダ みかんゼリー	とり肉,かまぼこ,こんぶ,宗田節,牛乳,ツナ	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	552 kcal 29.1 g 15.4 g 3.1 g	627 kcal 33.2 g 16.9 g 3.7 g
16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,サラダ油,さとう,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
17金	ご飯	○	ブリの塩こうじ焼き 干し大根のサラダ 五目スープ	牛乳,ぶり,とり肉	米,さとう,サラダ油,ピーファン	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こまつな	672 kcal 31.5 g 21.6 g 2.2 g	799 kcal 38.2 g 25.7 g 2.6 g
20月	肉みそ丼	○	スタミナサラダ プチゼリー(青りんご)	ぶた肉,みそ,牛乳,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	671 kcal 26.2 g 22.1 g 2.0 g	770 kcal 29.9 g 24.9 g 2.3 g
21火	ハヤシライス	○	れんこんのサクサクサラダ お魚アーモンド	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,れんこん,キャベツ,きゅうり,コーン	687 kcal 24.0 g 22.8 g 2.4 g	791 kcal 27.2 g 25.6 g 2.7 g
22水	鯛めし	○	おでん ゆずドレッシングサラダ いちご	こんぶ,油あげ,牛乳,うずら卵,とり肉,ちくわ,あつあげ	米,さとう,こんにやく,サラダ油	ごぼう,にんじん,大根,きゅうり,キャベツ,ゆず,いちご	567 kcal 24.2 g 17.3 g 2.3 g	648 kcal 27.4 g 19.1 g 2.8 g
24金	ご飯	○	手作りハンバーグ 小松菜のおかかあえ プロスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,宗田節	米,かたくりこ,さとう,じゃがいも	玉ねぎ,こまつな,白菜,にんじん,キャベツ	685 kcal 25.9 g 21.4 g 2.0 g	791 kcal 29.9 g 24.0 g 2.5 g
27月	ご飯	○	鶏肉のアップルソース 野菜のピーナッツあえ ブリのアラだしみそ汁	牛乳,とり肉,豆腐,昆布,ぶり,みそ	米,さとう,ピーナッツ,さつまいも	りんご,もやし,こまつな,にんじん,ぶなしめじ,白菜,こねぎ	648 kcal 28.5 g 20.9 g 2.4 g	765 kcal 33.9 g 24.6 g 3.0 g
28火	ご飯	○	鯨のノルウェー風 ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳,くじら,わかめ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,ごま油,ごま	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	634 kcal 28.6 g 17.5 g 2.2 g	729 kcal 32.8 g 19.5 g 2.5 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。

