

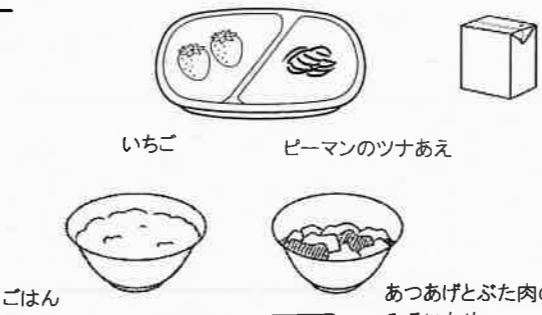
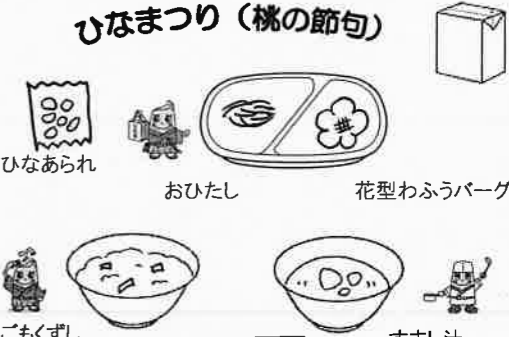
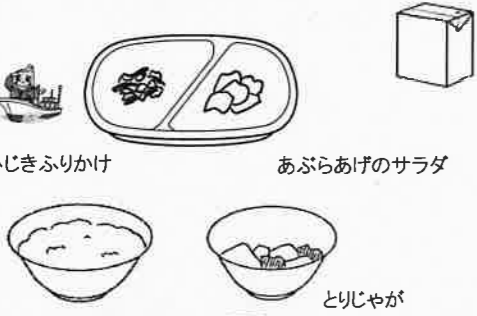


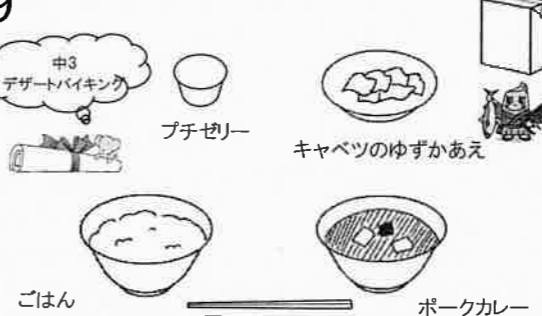
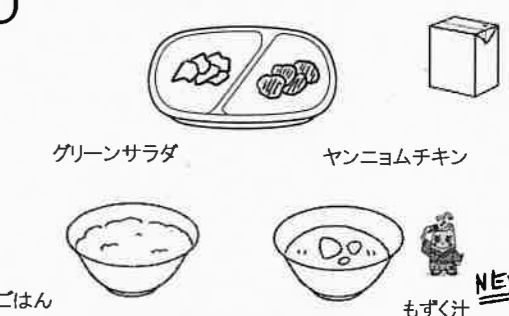
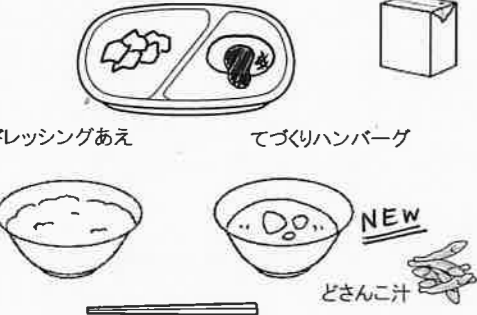


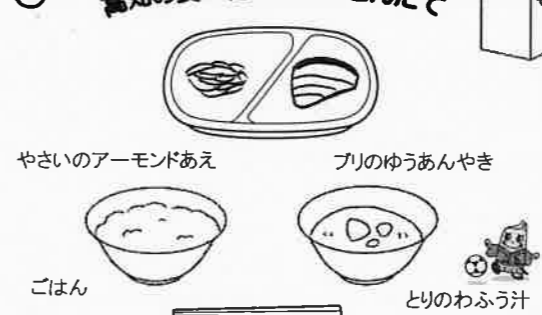
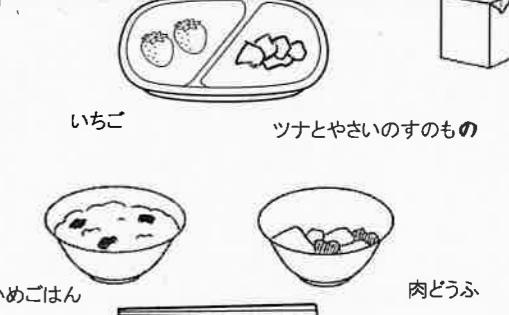
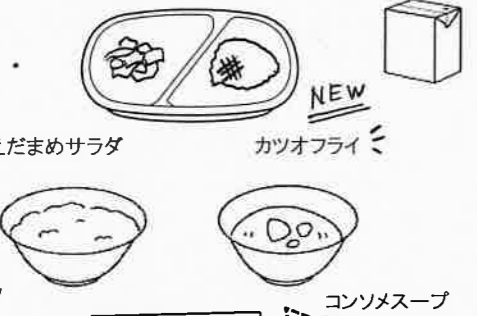





3月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
 <p>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。また、和食のきほんである「だし」を使った料理のとなりには、だしをとるために使った食材の絵があります。さがしてみてね♪土佐清水市でつくられた宗田節や煮干し、北海道のこんぶなどがあります。そして毎月24日は「節(ふし)の日」です！3月の給食にはありませんが、24日には宗田節を使った料理を多く取り入れるようにしています。</p>	<p>1 マヨネーズの日・デコボンの日</p>  <p>でこぼん ポテトサラダ おやこ丼</p>	<p>2</p>  <p>いちご ビーマンのツナあえ ごはん あつあげとぶた肉のみそいため</p>	<p>3 ひなまつり(桃の節句)</p>  <p>ひなあられ おひたし 花型わふうバーグ ごもくずし すまし汁</p>	
<p>6</p>  <p>ひじきふりかけ あぶらあげのサラダ ごはん とりじゃが</p>	<p>7 さかなの日・カミカミ</p>  <p>こまつなとじゃこのあえもの プリのうめソースがけ げんまいごはん けんちん汁</p>	<p>8 きょうざの日</p>  <p>ちゅうかサラダ きょうざ キムタクごはん ちゅうかふう コーンスープ</p>	<p>9</p>  <p>デザートバイキング プチゼリー キャベツのゆずかあえ ごはん ポークカレー</p>	<p>10</p>  <p>グリーンサラダ ヤンニョムチキン ごはん もずく汁</p>
<p>13</p>  <p>しょうゆドレッシングあえ てづくりハンバーグ ごはん どんこ汁</p>	<p>14 カミカミ</p>  <p>だいずのいそに もやしのごまずあえ ごはん ぶた肉のしょうがやき</p>	<p>15 清水小1,2年生リクエスト</p>  <p>ぶどうゼリー げんきサラダ からあげ しょうゆラーメン</p>	<p>16 高知の食べ物いっぱいこんだて</p>  <p>やさいのアーモンドあえ プリのゆうあんやき ごはん とうりのわふう汁</p>	<p>17</p>  <p>いちご ツナとやさいのすのもの わかめごはん 肉どうふ</p>
<p>20</p>  <p>えだまめサラダ カツオブライ NEW ごはん コンソメスープ</p>	<p>21 春分の日</p> 	<p>22</p>  <p>オレンジ マカロニサラダ ごはん そうだぶっしーカレー</p>	<p>23</p>  <p>あおりんごゼリー コールスローサラダ ごはん ぶたそぼろ丼</p>	<p>清水小学校1,2年生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！</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ポテトサラダ(3/1) ②ぎょうざ(3/8) ③わかめごはん(3/17) ④いちご(3/2, 3/17)

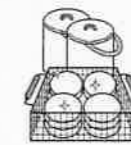
足摺岬小学校の5,6年生が英語の授業で、「おすすめの給食メニュー」を紹介してくれました。料理の材料や、それぞれの地域でとれるか、黄・赤・緑の食品グループのどこに当てはまるか、などを1人ひとりが英語でプレゼンテーションしました。その中から、清水の給食で出したことがなく、取り入れやすかった「カツオブライ(6年 井上皓太さん)」を採用しました。Let's eat♪



3月の学校給食目標

手洗い、給食当番の仕事、食事マナーを守る、感謝して残さず食べるなどの力を身に付けることができましたか？

1年間の給食をふりかえろう





3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	親子丼	○	ポテトサラダ でこぼん	とり肉,高野豆腐,たまご,牛乳	米,サラダ油,さとう,かたくりこ, じゃがいも,マヨネーズ	玉ねぎ,こねぎ,にんじん,きゅうり, コーン, でこぼん	706 kcal 28.3 g 21.2 g 1.7 g	810 kcal 32.7 g 23.9 g 2.2 g
2 木	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ピーマンのツナあえ いちご	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ,ツナ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン, もやし,いちご	668 kcal 28.6 g 22.4 g 1.4 g	772 kcal 32.6 g 25.3 g 1.6 g
3 金	五目ずし	○	花型和風バーグ おひたし すまし汁 ひなあられ	油あげ,宗田節,牛乳,とり肉,豆腐, すまきかまぼこ,わかめ	米,さとう,こんにやく,かたくりこ, ごま	ゆず,たけのこ,にんじん,しいたけ, キャベツ,ほうれん草,えのきたけ, こねぎ	633 kcal 26.0 g 17.2 g 3.3 g	702 kcal 28.3 g 17.9 g 3.8 g
6 月	ご飯	○	鶏じゃが 油揚げのサラダ ひじきふりかけ	牛乳,とり肉,油あげ,ひじき,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,キャベツ, きゅうり	642 kcal 26.5 g 17.8 g 1.3 g	741 kcal 30.3 g 19.8 g 1.7 g
7 火	玄米ごはん	○	ブリの梅ソースがけ 小松菜とじゃこのあえもの けんちん汁	牛乳,ぶり,じゃこ,豆腐,こんぶ	米,玄米,さとう,かたくりこ,さといも, こんにやく	梅,こまつな,もやし,にんじん,大根, ごぼう,しいたけ,こねぎ	641 kcal 28.7 g 20.6 g 2.4 g	762 kcal 35.2 g 24.5 g 2.6 g
8 水	キムタクごはん	○	ぎょうざ 中華サラダ 中華風コーンスープ	ぶた肉,牛乳,とり肉,たまご	米,ごま油,さとう,かたくりこ, 小麦粉	白菜キムチ,たくあん(大根), きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ, コーン,こねぎ	615 kcal 23.1 g 19.3 g 3.6 g	690 kcal 25.6 g 20.7 g 4.3 g
9 木	ポークカレー	○	キャベツのゆず香あえ プチゼリー (オレンジ)	ぶた肉,牛乳,宗田節	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, ゆず	684 kcal 22.6 g 20.7 g 2.2 g	788 kcal 26.0 g 23.2 g 2.6 g
10 金	ご飯	○	ヤンニョムチキン グリーンサラダ もずく汁	牛乳,とり肉,豆腐,もずく,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう, ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ, こまつな	673 kcal 28.4 g 23.3 g 1.8 g	775 kcal 32.5 g 26.4 g 2.2 g
13 月	ご飯	○	手作りハンバーグ しょうゆドレッシングあえ どさんこ汁	牛乳,牛肉,ぶた肉,にぼし,みそ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油, ごま油,じゃがいも,バター	玉ねぎ,大根,キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン,こねぎ	748 kcal 30.0 g 25.1 g 2.0 g	
14 火	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き もやしのごま酢あえ 大豆の磯煮	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉,ひじき, 宗田節	米,サラダ油,さとう,ごま,こんにやく	玉ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん	676 kcal 30.9 g 21.4 g 1.4 g	781 kcal 35.7 g 24.1 g 1.6 g
15 水	しょうゆラーメン	○	からあげ 元気サラダ ぶどうゼリー	ぶた肉,なると(かなぼこ),こんぶ, 宗田節,牛乳,とり肉,こんぶ	中華めん,ごま油,かたくりこ, サラダ油,さとう	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ, トマト,コーン,きゅうり,キャベツ	728 kcal 38.1 g 27.5 g 3.6 g	838 kcal 44.2 g 31.3 g 4.3 g
16 木	ご飯	○	ブリのゆうあん焼き 野菜のアーモンドあえ とりの和風汁	牛乳,ぶり,とり肉,あつあげ,宗田節	米,さとう,アーモンド,こんにやく	ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん, 大根,えのきたけ,こねぎ	673 kcal 33.3 g 23.0 g 1.9 g	799 kcal 40.3 g 27.4 g 2.2 g
17 金	わかめご飯	○	肉どうふ ツナと野菜の酢の物 いちご	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,ツナ	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,たけのこ, こねぎ,キャベツ,きゅうり, いちご	650 kcal 27.7 g 20.4 g 2.3 g	749 kcal 31.6 g 22.9 g 2.6 g
20 月	ご飯	○	カツオフライ 枝豆サラダ コンソメスープ	牛乳,カツオ,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ, キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	645 kcal 25.2 g 20.7 g 2.4 g	
22 水	宗田ぶっしーカレー	○	マカロニサラダ オレンジ	とり肉,宗田節,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,マカロニ, マヨネーズ,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,きゅうり, オレンジ	698 kcal 25.3 g 20.4 g 2.1 g	805 kcal 29.1 g 22.9 g 2.6 g
23 木	豚そぼろ丼	○	コールスローサラダ 青りんごゼリー	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ, きゅうり,コーン	700 kcal 24.6 g 20.9 g 1.4 g	803 kcal 28.0 g 23.5 g 1.7 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。

