

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 4月の学校給食目標

給食のじゅんぴ・あとかたづけの仕方や食事マナーなどを守り、みんなで楽しい食事の時間にしましょう。



### \*ごはんの量の目安\*



中学生  
5・6年生  
3・4年生  
1・2年生(おちやわんはんぶんくらい)

もりつけるときの目安です。  
自分が時間内に食べられる量に調整しましょう!

## 給食のじゅんぴ・あとかたづけを上手にしよう

7

てづくりぶどうゼリー わかめとコーンのサラダ

ぶた丼

10

オレンジ ナムル

ごはん マーボー豆腐

11

NEW いちごゼリー ツナサラダ

ごはん チキンカレー

12

スイートポテト チンゲンサイのいそかあえ

めじかごはん おいawaiiしおちゃんこ汁

13

3しよピクルス そうだぶしバーグ NEW

ごはん ぐだくさんスープ

14

こまつなのおかかあえ とり肉のレモンフライ

ごはん 新たまと新じゃがのみそ汁

17

ちくわサラダ とり肉のパンこやき

ごはん はるさめ汁

18

NEW カミカミ チョコタフィー ほしだいこんのサラダ

げんまいごはん ぶた肉のしぐれに

19

高知の食べ物いっぱいこんだて

ゆずゼリー えのきとトマトのわふうサラダ

ごはん ニラそぼろ丼

20

NEW シヤムの日

ハワイアンサラダ マーマレードフィッシュ

ごはん あつあげのみそ汁

21

オレンジ やさいのちゅうかあえ

ごはん とうふのオイスターソースに

24

NEW 節(ふし)の日

あつけずりぶっしーサラダ アジのハーブフライ

ごはん プロススープ

25

NEW カミカミ

ごほうサラダ こうちのニラまんじゅう

たけのこごはん まごわやさしいみそ汁

26

ヨーグルト

コッペパン ひじきサラダ チリコンカン

27

さつまいもチップス こんにやくのとき

ごはん ぶた肉のカレーソテー

28

みかんゼリー スタミナサラダ

クッパ

## 入学・進級おめでとう



みんながスマイル(笑顔)になれる給食を目指します!

- ・【高知の食べ物いっぱい献立】… 毎月19日(食育の日)
- ・【カミカミ献立】… 毎週火曜日
- ・【各学校のリクエスト献立】… 毎月1回(5月からスタート)

この他にも旬の食材や行事を意識した献立を取り入れます。



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、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、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!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。



# 4月よていこんだてひょう



令和5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					
7 金	豚丼	○	わかめとコーンのサラダ 手作りぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳,わかめ,アガー	米,こんにやく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり,ぶどう	677 kcal 24.2 g 18.8 g 1.5 g	
10 月	ご飯	○	麻婆豆腐 ナムル オレンジ	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ	米,ごま油,さとう,かたくりこ	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ, ニラ,もやし,きゅうり,オレンジ	666 kcal 28.5 g 22.1 g 1.9 g	767 kcal 32.8 g 24.9 g 2.3 g
11 火	チキンカレー	○	ツナサラダ いちごゼリー	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	690 kcal 22.7 g 20.3 g 2.2 g	792 kcal 25.8 g 22.7 g 2.6 g
12 水	めじかごはん	○	塩ちゃんこ汁 磯かあえ スイートポテト	めじか,牛乳,とり肉,なると,豆腐,のり	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,チンゲンサイ	636 kcal 28.0 g 19.0 g 2.6 g	726 kcal 32.2 g 21.0 g 3.1 g
13 木	ご飯	○	宗田ぶしバーグ 三色ピクルス 具だくさんスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,宗田節,とり肉,たまご	米,かたくりこ,さとう	玉ねぎ,きゅうり,にんじん,大根, キャベツ,えのきたけ,もやし	709 kcal 28.7 g 24.3 g 2.2 g	
14 金	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ 小松菜のおかかあえ 新たま新じゃがのみそ汁	牛乳,とり肉,宗田節,あぶらあげ,にぼし,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう, じゃがいも	レモン,こまつな,キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,こねぎ	695 kcal 28.7 g 22.5 g 2.4 g	806 kcal 33.0 g 25.3 g 2.8 g
17 月	ご飯	○	鶏肉のパン粉焼き ちくわサラダ 春雨汁	牛乳,とり肉,ちくわ,宗田節	米,マヨネーズ,パン粉,サラダ油,さとう, はるさめ	キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ, ぶなしめじ,もやし,こねぎ	640 kcal 26.6 g 21.0 g 2.0 g	753 kcal 31.8 g 24.9 g 2.6 g
18 火	玄米ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 干し大根のサラダ チョコタフィー	牛乳,ぶた肉,とり肉,大豆	米,玄米,サラダ油,こんにやく,さとう, かたくりこ	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん, キャベツ,きゅうり,だいこん	661 kcal 27.5 g 20.5 g 1.6 g	769 kcal 31.7 g 23.0 g 1.8 g
19 水	ニラそぼろ丼	○	えのきとトマトの和風サラダ ゆずゼリー	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,キャベツ,きゅうり	693 kcal 24.9 g 20.4 g 1.4 g	792 kcal 28.5 g 22.9 g 1.7 g
20 木	ご飯	○	マーマレードフィッシュ ハワイアンサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳,しいら,あつあげ,にぼし,みそ	米,かたくりこ,サラダ油	オレンジ,パイナップル,きゅうり, キャベツ,えのきたけ,玉ねぎ,にん じん,こまつな	682 kcal 31.4 g 20.9 g 2.3 g	788 kcal 36.2 g 23.6 g 2.6 g
21 金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 野菜の中華あえ オレンジ	牛乳,豆腐,とり肉	米,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,こまつな, もやし,オレンジ	646 kcal 27.2 g 20.8 g 1.7 g	742 kcal 31.0 g 23.4 g 2.1 g
24 月	ご飯	○	アジのハーブフライ 厚削りぶっしーサラダ ブロススープ	牛乳,アジ,宗田節,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根, ゆず,玉ねぎ,こまつな	656 kcal 22.7 g 22.2 g 1.7 g	760 kcal 25.6 g 25.0 g 1.9 g
25 火	たけのこごはん	○	ニラまんじゅう ごぼうサラダ まごわやさしいみそ汁	牛乳,豆腐,あぶらあげ,わかめ,にぼし, みそ	米,マヨネーズ,さとう,さつまいも, ごま	たけのこ,ごぼう,にんじん,きゅうり, コーン,白菜,ぶなしめじ,こねぎ	617 kcal 23.5 g 16.5 g 3.1 g	693 kcal 26.1 g 17.5 g 3.5 g
26 水	コッペパン	○	チリコンカン ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳,ぶた肉,大豆,ひじき,ヨーグルト	コッペパン,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり	601 kcal 29.4 g 23.7 g 2.1 g	704 kcal 34.3 g 26.9 g 2.7 g
27 木	ご飯	○	豚肉のカレーソテー 野菜のピーナッツあえ こんにやくの土佐煮 さつまいもチップス	牛乳,ぶた肉,宗田節	米,サラダ油,さとう,ピーナッツ,こ んにやく,さつまいも	玉ねぎ,もやし,こまつな,にんじん	644 kcal 25.7 g 19.6 g 1.7 g	738 kcal 29.4 g 21.7 g 2.1 g
28 金	クッパ	○	スタミナサラダ みかんゼリー	とり肉,たまご,牛乳	米,ごま油,かたくりこ,サラダ油	たけのこ,にんじん,はくさい(キム チ),しいたけ,ニラ,キャベツ,きゅ うり	633 kcal 25.1 g 20.1 g 1.9 g	724 kcal 28.6 g 22.6 g 2.2 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。

