

5月よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>1</p>	<p>2</p> <p>カルシウムの日</p>	<p>5月の学校給食目標</p> <p>えいせいに気をつけて食事をしよう</p> <p>《衛生チェック》 <input type="checkbox"/> 正しく手洗いと消毒をする <input type="checkbox"/> 正しく給食着やマスクを身に付ける <input type="checkbox"/> つくえの上に必要なもの以外おかない <input type="checkbox"/> 大きな声で話をしない <input type="checkbox"/> 食べ終わったらつくえのまわりをきれいにする などにみんなで気をつけていきましょう!</p>		
<p>8</p> <p>こどもの日こんだて</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>こほうの日・カミカミ</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>15</p>	<p>16</p> <p>カミカミ</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p>
<p>22</p> <p>たまご料理の日</p>	<p>23</p> <p>カミカミ</p>	<p>24</p> <p>節(ふし)の日</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p> <p>こんにゃくの日</p>	<p>30</p> <p>カミカミ</p>	<p>31</p> <p>モノ加江小リクエス</p>	<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、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。さがしてみよう！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。</p>	



5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					
1月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 もやしのごま酢あえ ミニ肉まん	牛乳,ぶた肉	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま,小麦粉	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ, こねぎ,もやし,きゅうり	665 kcal 26.9 g 20.3 g 1.6 g	759 kcal 30.5 g 22.4 g 1.9 g
2火	オムライス	○	カントリーサラダ コンソメスープ プリン	とり肉,たまご,牛乳,ぶた肉	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,大根,にんじん, レモン,白菜,えのきたけ	652 kcal 23.1 g 22.1 g 3.3 g	
8月	ご飯	○	鶏肉のゆずソースがけ おひたし 若竹汁 かしわ餅	牛乳,とり肉,宗田節,なると(かまぼこ), わかめ,豆腐	米,さとう,ごま,かしわもち	ゆず,キャベツ,こまつな,にんじん,たけのこ, えのきたけ,こねぎ	685 kcal 29.6 g 19.1 g 2.3 g	793 kcal 35.1 g 22.3 g 2.9 g
9火	えんどうごはん	○	肉じゃが ツナと野菜の酢の物 青りんごゼリー	えんどう,牛乳,ぶた肉,ツナ	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり	696 kcal 27.1 g 18.3 g 1.7 g	796 kcal 30.9 g 20.4 g 2.0 g
10水	玄米ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ かみかみごぼうサラダ 五目スープ	牛乳,ちくわ,あおのり,ぶた肉	米,げん米,サラダ油,さとう,ごま油,ピー フン	ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし, ぶなしめじ,こねぎ	617 kcal 22.2 g 18.7 g 2.1 g	705 kcal 24.9 g 20.7 g 2.3 g
11木	ガバオライス	○	ポパイサラダ パリッシュ	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,さとう,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,ほ うれん草,コーン	687 kcal 27.5 g 24.4 g 1.9 g	786 kcal 31.1 g 27.4 g 2.0 g
12金	ご飯	○	家常豆腐(ジャージャン豆腐) バンバンジーサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ニラ,きゅう り,もやし,オレンジ	685 kcal 31.2 g 23.8 g 1.6 g	792 kcal 35.6 g 27.0 g 2.0 g
15月	ご飯	○	ポークチャップ みそドレッシングサラダ ひじきと高野豆腐の煮物	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉,ひじき,高野 豆腐,宗田節	米,サラダ油,さとう,ごま油,こんにやく	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,しい たけ	688 kcal 32.4 g 22.3 g 1.4 g	799 kcal 37.4 g 25.2 g 1.6 g
16火	根菜のそぼろ丼	○	カルシウムサラダ プチゼリー(グレープ)	とり肉,牛乳,わかめ,じゃこ	米,こんにやく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,こね ぎ,だいこん,こまつな,キャベツ,きゅうり, レモン	630 kcal 24.6 g 17.5 g 1.6 g	725 kcal 28.1 g 19.5 g 1.9 g
17水	ポークカレー	○	フレンチサラダ 小夏	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,キャベツ,きゅうり,小 夏	674 kcal 22.3 g 21.7 g 2.0 g	779 kcal 25.6 g 24.4 g 2.5 g
18木	ご飯	○	とり肉の甘酢炒め ひきわり大豆あえ ツナふりかけ	牛乳,とり肉,大豆,ツナ,宗田節	米,サラダ油,さとう,ごま	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,こまつな,もやし	640 kcal 27.1 g 20.3 g 1.6 g	738 kcal 31.0 g 22.7 g 1.9 g
19金	ご飯	○	しいらの黄金揚げ キャベツのゆず香あえ 豆腐のみそ汁	牛乳,しいら,宗田節,豆腐,油あげ,にぼ し,みそ	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,ゆず,ぶなし めじ,玉ねぎ,こねぎ	670 kcal 32.3 g 19.5 g 2.6 g	777 kcal 37.4 g 21.8 g 3.0 g
22月	ご飯	○	手作りハンバーグ 枝豆サラダ キャベツとたまごのスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,たまご	米,かたくりこ,さとう,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり,えだま め,キャベツ,えのきたけ	712 kcal 29.2 g 24.4 g 2.4 g	824 kcal 33.6 g 27.6 g 2.8 g
23火	麦ごはん	○	ニラとん めじかと干し大根のあえもの おさつチップス	牛乳,ぶた肉,めじか	米,麦,ごま油,ごま,さとう,さつまいも	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ, だいこん,きゅうり	638 kcal 27.2 g 18.8 g 1.4 g	732 kcal 31.0 g 20.9 g 1.6 g
24水	ぶっしーコッペパン	○	キャベツメンチカツ 和風サラダ コーンスープ	宗田節,牛乳,ぶた肉,とり肉,豆乳	コッペパン,サラダ油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,玉ね ぎ,コーン	590 kcal 25.6 g 25.7 g 2.8 g	666 kcal 28.3 g 26.9 g 3.3 g
25木	鯛めし	○	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 びわ	油あげ,こんぶ,牛乳,ぶた肉,あつあげ, わかめ	米,さとう,こんにやく,サラダ油,かたくり こ,ごま	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,いん げん,きゅうり,ゆず,びわ	678 kcal 31.2 g 24.7 g 2.2 g	780 kcal 35.9 g 28.1 g 2.7 g
26金	ご飯	○	鶏肉のパーベキューソース 野菜のアーモンドあえ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,にぼし,みそ	米,さとう,アーモンド,じゃがいも	りんご,レモン,こねぎ,こまつな,もやし, にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ	659 kcal 28.2 g 22.0 g 2.5 g	780 kcal 33.7 g 26.0 g 3.0 g
29月	とりミンチカレー	○	こんにやくサラダ 小夏	とり肉,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,こんにやく,さ とう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,小夏	661 kcal 22.1 g 20.5 g 2.2 g	762 kcal 25.3 g 23.2 g 2.6 g
30火	麦ごはん	○	サバの塩こうじ焼き 鉄カルサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳,さば,ひじき,ぶた肉,豆腐,にぼし, みそ	米,麦,さとう,ごま油	こまつな,にんじん,キャベツ,はくさい(キ ム子),ぶなしめじ,ニラ	643 kcal 36.2 g 17.4 g 2.7 g	755 kcal 44.0 g 19.9 g 3.5 g
31水	ごもラーメン	○	からあげ ポテトサラダ みかんゼリー	ぶた肉,なると(かまぼこ),こんぶ,宗田 節,牛乳,とり肉	中華めん,ごま油,かたくりこ,サラダ油, じゃがいも,マヨネーズ,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,ニラ, きゅうり,コーン, みかん	768 kcal 38.1 g 29.2 g 3.6 g	888 kcal 44.6 g 33.4 g 4.3 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。

