

# 6月よていこんだてもりつけひょう

月

火

水

木

金

## 6月の学校給食目標

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

毎週(火)はカミカミ献立

## よくかんで食べよう



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。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。

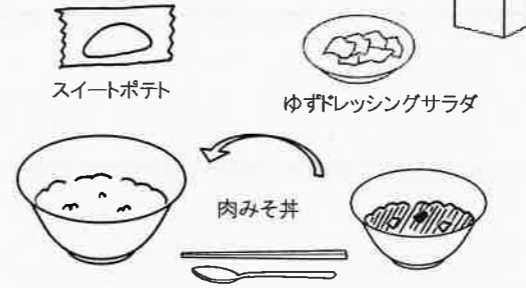


6月は「食育月間」です。他の市町村の給食も参考にしながら、高知県内の食材を使った料理を多く取り入れています。

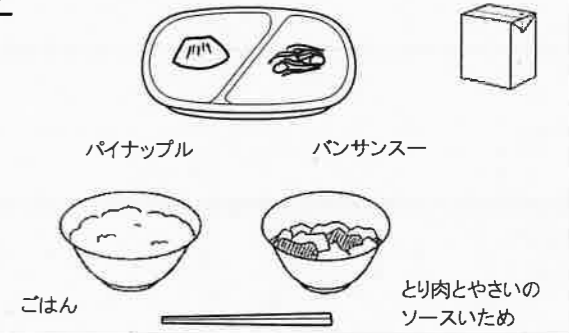


清水小5,6年生からのリクエストが何種類もあったので、いくつかはリクエスト献立の日以外にとり入れました！  
〔コッペパン、わかめごはん、とり肉さいきょうやき、オレンジ、コンソメスープ、かりかりきゅうり〕

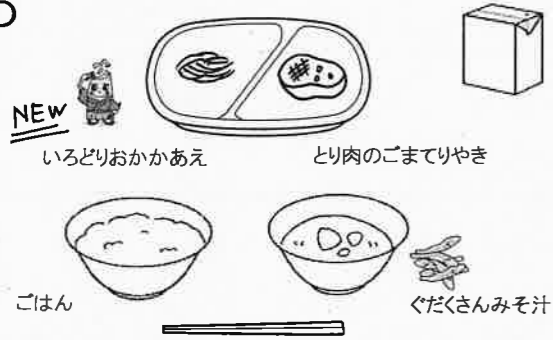
## 1 キ乳の日



## 2



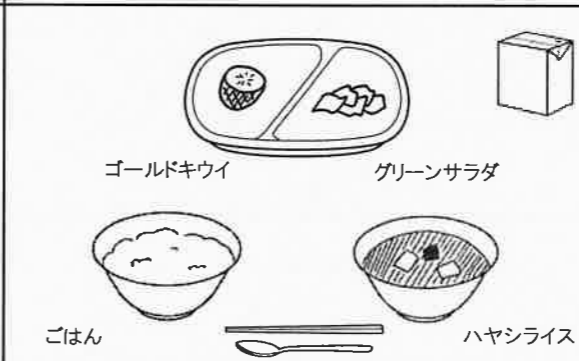
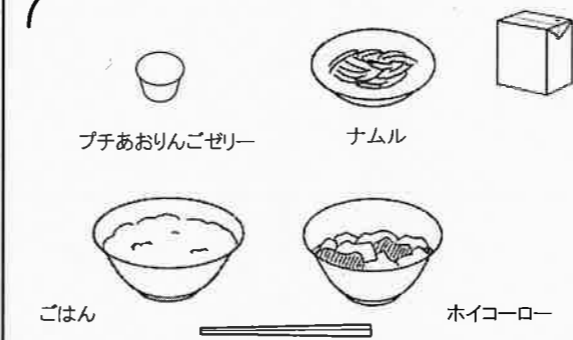
## 5



## 6



## 7



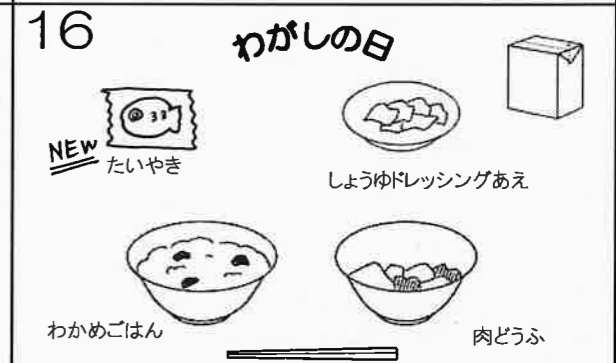
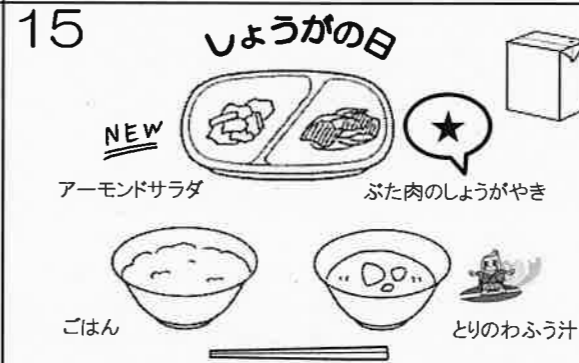
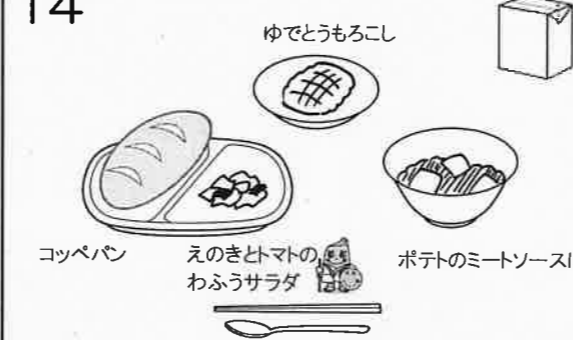
## 12



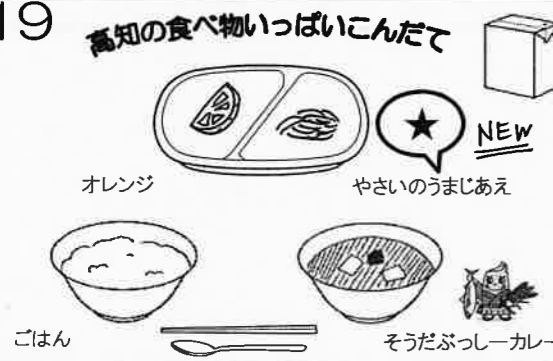
## 13



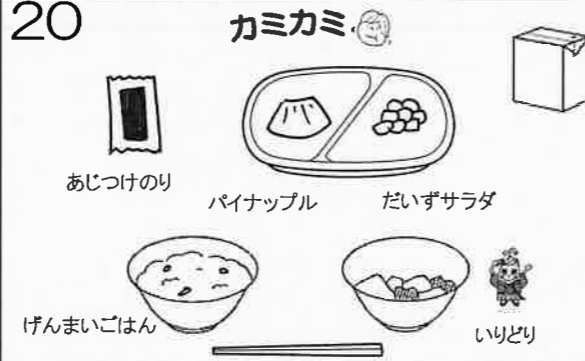
## 14



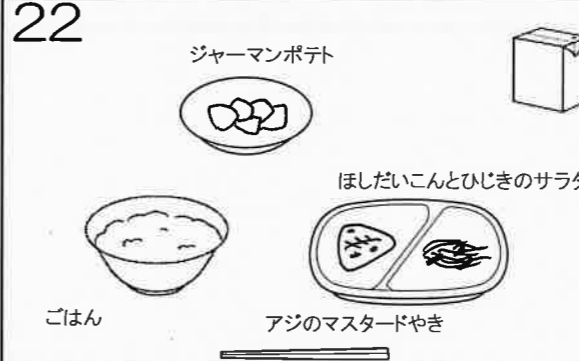
## 19



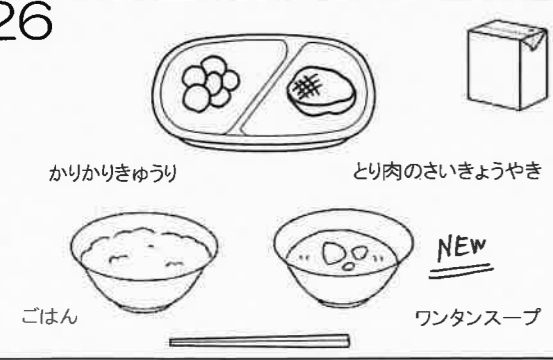
## 20



## 21



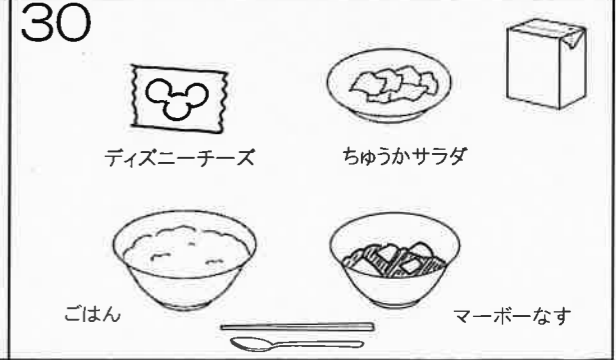
## 26



## 27



## 28





# 6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木	肉みそ丼	○	ゆずドレッシングサラダ スイートポテト	ぶた肉,みそ,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,さつまいも	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,きゅうり,キャベツ,ゆず	697 kcal 25.4 g 22.6 g 1.8 g	797 kcal 29.0 g 25.2 g 2.1 g
2金	ご飯	○	とり肉と野菜のソース炒め バンサンスー パイナップル	牛乳,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,白ねぎ,きゅうり,もやし,パイナップル	647 kcal 24.2 g 18.6 g 1.6 g	748 kcal 27.9 g 20.9 g 1.8 g
5月	ご飯	○	鶏肉のごま照り焼き 彩りおかかあえ 具だくさんみそ汁	牛乳,とり肉,宗田節,豆腐,油あげ,にぼし,みそ	米,ごま,さとう,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,コーン,えのきたけ,玉ねぎ,キャベツ,こねぎ	636 kcal 29.6 g 21.0 g 2.2 g	754 kcal 35.3 g 25.0 g 2.7 g
6火	玄米ごはん	○	シイラの梅ソースがらめ らっきょうの酢の物 鶏肉とじゃがいものうま煮	牛乳,しいら,すまきかまぼこ,とり肉,あつあげ,にぼし	米,玄米,かたくり,こ,サラダ油,さとう,じゃがいも,こんにゃく	梅,らっきょう,大根,きゅうり,ゆず,にんじん,いんげん	721 kcal 34.2 g 21.7 g 2.0 g	837 kcal 39.5 g 24.4 g 2.3 g
7水	ご飯	○	ホイコーロー ナムル プチゼリー(青りんご)	牛乳,ぶた肉,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,たけのこ,にんじん,もやし,きゅうり	642 kcal 26.0 g 19.2 g 1.7 g	738 kcal 29.6 g 21.5 g 2.1 g
8木	ハヤシライス	○	グリーンサラダ キウイ	ぶた肉,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	693 kcal 22.8 g 21.6 g 2.3 g	796 kcal 25.9 g 24.4 g 2.6 g
9金	親子丼	○	ニラともやしののりサラダ オレンジ	とり肉,高野豆腐,たまご,牛乳,のり	米,サラダ油,さとう,かたくり,こ,ごま油	玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,ニラ,オレンジ	650 kcal 28.8 g 19.5 g 1.7 g	746 kcal 33.0 g 21.8 g 2.2 g
12月	ご飯	○	ブルコギ風炒め 甘酢あえ 手作りぶどうゼリー	牛乳,とり肉,アガー	米,はるさめ,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,ニラ,きゅうり,大根,ゆず,ぶどう	676 kcal 22.7 g 18.1 g 1.3 g	782 kcal 26.0 g 20.3 g 1.5 g
13火	麦ごはん	○	かつおと大豆のゆずがらめ 小松菜のごまあえ みょうがのみそ汁	牛乳,かつお,大豆,豆腐,油あげ,にぼし,みそ	米,麦,かたくり,こ,サラダ油,さとう,ごま	ゆず,こまつな,もやし,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,みょうが,こねぎ	706 kcal 31.8 g 24.7 g 2.4 g	818 kcal 36.7 g 28.0 g 2.8 g
14水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 えのきたマトの和風サラダ ゆでとうもろこし	牛乳,ぶた肉,わかめ,ツナ,宗田節	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,コーン	601 kcal 27.1 g 23.1 g 2.4 g	710 kcal 31.5 g 26.3 g 2.9 g
15木	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き アーモンドサラダ とりの和風汁	牛乳,ぶた肉,とり肉,あつあげ,宗田節	米,サラダ油,さとう,アーモンド,板こんにゃく	玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン,大根,えのきたけ,こねぎ	678 kcal 31.9 g 23.1 g 2.0 g	785 kcal 36.8 g 26.2 g 2.4 g
16金	わかめご飯	○	肉どうふ しょうゆドレッシングあえ たい焼き	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,あずき	米,サラダ油,さとう,かたくり,こ,ごま油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,たけのこ,こねぎ,大根,キャベツ,きゅうり	675 kcal 29.0 g 18.6 g 2.5 g	770 kcal 33.2 g 20.8 g 2.8 g
19月	宗田ぶっしーカレー	○	野菜の馬路あえ オレンジ	とり肉,宗田節,牛乳,ちくわ	米,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,こまつな,キャベツ,オレンジ	667 kcal 22.6 g 20.6 g 2.4 g	769 kcal 25.9 g 23.1 g 2.8 g
20火	玄米ごはん	○	いり鶏 大豆サラダ 味付けのり パイナップル	牛乳,とり肉,宗田節,大豆,のり	米,玄米,こんにゃく,サラダ油,さとう,マヨネーズ	にんじん,れんこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,コーン,パイナップル	636 kcal 26.6 g 18.7 g 1.5 g	731 kcal 30.7 g 20.7 g 1.7 g
21水	中日そば	○	しゃぶしゃぶサラダ 高知のいも天	ちりめんじゃこ,すまきかまぼこ,油あげ,わかめ,宗田節,こんぶ,牛乳,ぶた肉	中華めん,さとう,サラダ油,ごま,さつまいも	こねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん	622 kcal 26.3 g 18.9 g 3.4 g	721 kcal 30.2 g 21.2 g 3.9 g
22木	ご飯	○	アジのマスタード焼き 干し大根とひじきのサラダ ジャーマンポテト	牛乳,あじ,ひじき,ぶた肉	米,さとう,ごま油,じゃがいも,サラダ油,バター	だいこん,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	670 kcal 27.9 g 18.9 g 1.9 g	783 kcal 33.7 g 21.4 g 2.3 g
23金	ご飯	○	ヤンニョムチキン 元気サラダ かきたま汁 ガリガリ君	牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,豆腐,たまご	米,かたくり,こ,サラダ油,さとう	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	745 kcal 31.7 g 25.7 g 1.8 g	856 kcal 36.6 g 29.1 g 2.3 g
26月	ご飯	○	鶏肉の西京焼き かりかりきゅうり ワンタンスープ	牛乳,とり肉,みそ	米,さとう,ごま油	きゅうり,もやし,えのきたけ,にんじん,こまつな	633 kcal 26.3 g 19.6 g 2.4 g	742 kcal 31.1 g 22.9 g 2.9 g
27火	麦ごはん	○	シイラのカレー揚げ 根菜和風サラダ コンソメスープ	牛乳,しいら,宗田節,ぶた肉	米,麦,かたくり,こ,さとう,サラダ油,じゃがいも	れんこん,ごぼう,大根,にんじん,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	638 kcal 27.2 g 19.6 g 2.1 g	740 kcal 31.2 g 22.2 g 2.4 g
28水	キムチチャーハン	○	塩ちゃんこ汁 冬瓜のごま酢あえ ゆずゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉,豆腐	米,ごま油,さとう,ごま	にんじん,ピーマン,はくさい(キムチ),キャベツ,ぶなしめじ,こねぎ,とうがん,きゅうり,コーン	662 kcal 26.9 g 20.6 g 2.5 g	751 kcal 31.0 g 23.2 g 2.8 g
29木	四万十牛鍋丼	○	佃煮あえ オレンジ	牛肉(四万十牛),厚あげ,牛乳,のり	米,こんにゃく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ,キャベツ,こまつな,オレンジ	692 kcal 21.7 g 26.8 g 1.3 g	799 kcal 24.6 g 30.5 g 1.6 g
30金	ご飯	○	マーボーなす 中華サラダ デイズニーチーズ	牛乳,ぶた肉,みそ,チーズ	米,ごま油,さとう,かたくり,こ	なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,ニラ,きゅうり,キャベツ	664 kcal 26.4 g 22.7 g 2.5 g	762 kcal 29.9 g 25.0 g 2.8 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。

