



月

火

水

木

金

7月の学校給食目標



いろいろな
使い方ができる はし

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

おうちでもれんしゅうしてみよう！



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。さがしてみようね♪

ただ はしを正しくつかって食べよう

3

オレンジ フレンチサラダ

ごはん ひじきのドライカレー

4

シーザーサラダの日 カミカミ

シーザーサラダ サバのしおやき

げんまいごはん けんちんみそ汁

5

ツナサラダ なすととり肉のあまからあげ

ごはん わかめスープ

6

パイナップル ピーマンのおかかあえ

ごはん どうふのちゅうかに

7

七夕こんだて★ 赤しその日、たけのこの日

たなぼたゼリー キャベツのゆかりあえ ほしがたハンバーグ

ごもくずし 天の川スープ

10

とうがんの日

ちくわサラダ シュウマイ

めじかごはん とうがんのみそ汁

11

カミカミ

NEW ごもくきんぴら かりかりきゅうり

げんまいごはん 肉じゃが

12

フルーツポンチ

コッペパン とり肉のアップルソース あぶらあげのサラダ

13

福陽小リクエスト

クレープ(いちご) げんきサラダ からあげ

わかめごはん ABCミネストローネ

14

ゼリーの日

ぶどうゼリー やさいのピーナッツあえ

ぶたそぼろ丼

17

海の日

18

カミカミ

NEW こうやどうふと やさいのあえもの とり肉のごまダレがけ

むぎごはん じゃがいもみそ汁

19

高知の食べ物いっぱいこんだて

あおりんごゼリー ジャコサラダ

スープブロス ラーメン

20

すいか あつけずりぶっしーサラダ

ごはん なつやさいカレー



福陽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入れました！（かりかりきゅうり、パイナップル、めじかごはん、パン、ハンバーグ）




7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	
							食塩相当量	
				小3,4年生	中学生			
3月	ひじきのドライカレー	○	フレンチサラダ オレンジ	ぶた肉,ひじき,牛乳	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,コーン,えだまめ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	658 kcal 24.8 g 21.4 g 1.8 g	758 kcal 28.4 g 24.1 g 2.1 g
4火	玄米ごはん	○	サバの塩焼き シーザーサラダ けんちんみそ汁	牛乳,さば,ぶた肉,チーズ,豆乳,豆腐,こんぶ,みそ	米,玄米,サラダ油,マヨネーズ,さといも,こんにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン,大根,ごぼう,しいたけ,こねぎ	610 kcal 30.3 g 17.8 g 2.4 g	717 kcal 37.0 g 20.1 g 2.8 g
5水	ご飯	○	なすと鶏肉の甘辛揚げ ツナサラダ わかめスープ	牛乳,とり肉,ツナ,わかめ	米,サラダ油,かたくり,さとう	なす,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	679 kcal 24.1 g 25.0 g 1.9 g	786 kcal 27.3 g 28.3 g 2.2 g
6木	ご飯	○	豆腐の中華煮 ピーマンのおかかあえ パイナップル	牛乳,豆腐,ぶた肉,宗田節	米,ごま油,かたくり,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こねぎ,ピーマン,もやし,パインアップル	642 kcal 28.6 g 20.2 g 1.7 g	
7金	五目ずし	○	星型ハンバーグ キャベツのゆかりあえ 天の川スープ 七夕ゼリー	油揚げ,宗田節,牛乳,とり肉,ぶた肉,なると(かまぼこ)	米,さとう,こんにやく,かたくり,ビーフン	ゆず,たけのこ,にんじん,しいたけ,キャベツ,きゅうり,もやし,こねぎ	657 kcal 25.3 g 16.8 g 3.0 g	726 kcal 27.2 g 17.3 g 3.7 g
10月	めじかごはん	○	シウマイ ちくわサラダ 冬瓜のみそ汁	めじか,牛乳,ぶた肉,ちくわ,豆腐,油あげ,にぼし,みそ	米,さとう,サラダ油	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,とうがん,ぶなしめじ,こねぎ	654 kcal 26.6 g 21.9 g 3.0 g	730 kcal 29.4 g 23.0 g 3.4 g
11火	玄米ごはん	○	肉じゃが かりかりきゅうり 五目きんぴら	牛乳,ぶた肉,さつま揚げ	米,玄米,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま油,こんにやく,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり,ごぼう,れんこん	657 kcal 25.3 g 18.2 g 1.9 g	758 kcal 28.8 g 20.3 g 2.3 g
12水	コッペパン	○	鶏肉のアップルソース 油揚げのサラダ フルーツポンチ	牛乳,とり肉,油あげ	コッペパン,さとう,ごま油,白玉	りんご,キャベツ,きゅうり,にんじん,パイナップル,みかん	568 kcal 24.7 g 21.3 g 1.9 g	673 kcal 29.0 g 24.3 g 2.3 g
13木	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ ミネストローネ クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,ぶた肉,豆乳	米,かたくり,サラダ油,さとう,じゃがいも,マカロニ	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	827 kcal 28.7 g 29.9 g 3.0 g	942 kcal 32.9 g 33.5 g 3.5 g
14金	豚そぼろ丼	○	野菜のピーナッツあえ ぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう,ピーナッツ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,こまつな	679 kcal 24.9 g 20.6 g 1.4 g	777 kcal 28.5 g 23.1 g 1.7 g
18火	麦ごはん	○	鶏肉のごまダレがけ 高野豆腐と野菜のあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳,とり肉,高野豆腐,宗田節,油あげ,にぼし,みそ	米,麦,さとう,ごま,かたくり,じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	621 kcal 31.1 g 14.9 g 2.6 g	728 kcal 37.5 g 16.9 g 3.0 g
19水	スープブロスラーメン	○	じゃこサラダ 青りんごゼリー	ぶた肉,すまき(かまぼこ),牛乳,じゃこ	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,コーン,きゅうり,キャベツ,ゆず	562 kcal 25.3 g 16.2 g 2.8 g	637 kcal 28.9 g 18.2 g 3.3 g
20木	夏野菜カレー	○	厚削りぶっしーサラダ スイカ	ぶた肉,牛乳,宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,ピーマン,キャベツ,きゅうり,大根,すいか	685 kcal 22.4 g 22.5 g 2.1 g	795 kcal 25.3 g 25.3 g 2.6 g

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



- 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

