

12月 よていこんだてもりつけひょう

月

火

水

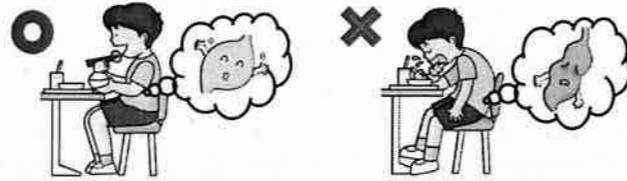
木

金

12月の学校給食目標

正しいしせいで食べると、見た目や食べ物の消化がよくなります。

正しいしせいで食べよう



和食のきほんである「だし」を使った料理のとらには、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。さがしてみてください♪

4

シークワサーゼリー 3しよピクルス

NEW もずく丼

5 カミカミ

りんご さつまいもサラダ

ごはん いりどり

6 はなみかん

コッペパン ツナサラダ ポテのミートソースに

7 だいこんとわかめのすのもの サバのカレーやき

ごはん イナムドウチ NEW

8 NEW うむじてんぷら かりかりきゅうり

ごはん とうふのオスターソースに

11 NEW アガラサー

NEW タコライス

12 カミカミ

NEW せんぎりイリチー ナムル

げんまいごはん とりにくのさいきょうやき

13 さつまいもチップス いそかあえ

NEW クファージュシー しおにくじゃが

14 はなみかん スタミナサラダ

ごはん すきやきふうに

15 三崎小リクエスト

クレープ(ブルーベリー) えのきとトマトのわふうサラダ からあげ

スープブロス ラーメン

18 ひじきサラダ コーンフレークチキン

ごはん むらくもスープ

19 高知の食べ物いっぱいこんだて カミカミ

はなみかん キャベツのゆずかあえ

むぎごはん トマトマーボーどうふ NEW

20 フリの日

やさいのピーナッツあえ フリフライ

ごはん けんちんみそしる

21 クリスマスこんだて

クリスマスケーキ しょうゆドレッシングあえ

スタミナピラフ ホワイトシチュー

22 冬至(とうじ)

はちみつゆずゼリー かぼちゃサラダ

こうやどうふの そぼろ丼

25 りんごゼリー フレンチサラダ

ごはん チキンカレー

おきなわけん とみぐすくし

高知県土佐清水市 × 沖縄県豊見城市 こんだて交流

土佐清水市出身のジョン万次郎は沖縄県に滞在していたとき、豊見城市の人々に温かくおもてなしをしてもらい、その後も代々交流が続いたそうです。そのご縁で、土佐清水市と豊見城市は姉妹都市の提携がされており、ホームステイやスポーツ、伝統芸能などの交流が行われています。

12月の給食は、豊見城市学校給食センターの下地先生に給食で人気なメニューや郷土料理を教わり、献立交流をすることになりました(豊見城市では土佐清水市の給食メニューが出ます)。ジョン万次郎のイラストが目印です♪

ジョン万次郎のエピソードを思い浮かべながら豊見城市の給食を体験し、心も体も温めて寒い冬を乗り切りましょう!

早起き 早睡

朝ごはん

年末年始も規則正しい生活を心がけましょう!

土佐清水市役所のHPに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ見てみてください♪



12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 金	ご飯	○	手作りハンバーグ ごまサラダ 春雨汁	牛乳,牛肉,ぶた肉,宗田節	米,かたくり,さとう,ごま,ごま油,サラダ油,はるさめ	玉ねぎ,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	704 kcal 27.6 g 23.1 g 2.3 g	814 kcal 31.9 g 26.1 g 2.8 g
4 月	もずく丼	○	三色ピクルス シークワサーゼリー	ぶた肉,洗もずく,宗田節,牛乳	米,サラダ油,さとう,かたくり	玉ねぎ,にんじん,コーン,こまつな,きゅうり,大根	641 kcal 22.3 g 18.2 g 1.6 g	736 kcal 25.3 g 20.2 g 1.9 g
5 火	ご飯	○	いり鶏 さつまいもサラダ りんご	牛乳,とり肉,宗田節	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,れんこん,ごぼう,きゅうり,りんご	667 kcal 24.8 g 17.9 g 1.4 g	770 kcal 28.3 g 19.8 g 1.6 g
6 水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 ツナサラダ 花みかん	牛乳,とり肉,ツナ	コッペパン,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん	545 kcal 25.2 g 19.5 g 2.4 g	646 kcal 29.4 g 22.1 g 2.8 g
7 木	ご飯	○	サバのカレー焼き 大根とわかめの酢の物 イナムドゥチ	牛乳,さば,わかめ,ぶた肉,かまぼこ,あつあげ,宗田節,みそ	米,さとう,こんにゃく	大根,きゅうり,にんじん,しいたけ,こねぎ	691 kcal 33.0 g 24.5 g 1.8 g	796 kcal 38.3 g 27.6 g 2.1 g
8 金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 かりかりきゅうり うむくじ天ぷら	牛乳,豆腐,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくり,ペにいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	699 kcal 28.0 g 18.7 g 1.9 g	793 kcal 31.9 g 20.9 g 2.4 g
11 月	タコライス	○	アガラサー	とり肉,大豆,チーズ,牛乳,豆乳	米,サラダ油,さとう,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,キャベツ,きゅうり	677 kcal 24.4 g 17.9 g 1.5 g	781 kcal 27.7 g 19.9 g 1.8 g
12 火	玄米ごはん	○	鶏肉の西京焼き ナムル 千切りイリチー	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉,油あげ,こんぶ,宗田節	米,玄米,さとう,ごま油,こんにゃく,サラダ油	もやし,にんじん,きゅうり,だいこん,こまつな	698 kcal 30.0 g 23.2 g 1.8 g	827 kcal 35.9 g 27.4 g 2.4 g
13 水	クファージュシー	○	塩肉じゃが 磯かあえ さつまいもチップス	ぶた肉,さつま揚げ,ひじき,宗田節,牛乳,とり肉,のり	米,サラダ油,さとう,じゃがいも,ごま油,さつまいも	ごぼう,にんじん,しいたけ,こねぎ,玉ねぎ,いんげん,キャベツ,こまつな	639 kcal 27.4 g 17.9 g 2.2 g	733 kcal 31.3 g 19.8 g 2.5 g
14 木	ご飯	○	すき焼き風煮 スタミナサラダ 花みかん	牛乳,ぶた肉,豆腐,とり肉	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,ごま油	にんじん,白菜,白ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん	652 kcal 27.8 g 21.0 g 1.7 g	749 kcal 31.8 g 23.5 g 2.0 g
15 金	スープブロスラーメン	○	からあげ えのきとトマトの和風サラダ クレープ	なると(かまぼこ),牛乳,とり肉,わかめ,宗田節,豆乳	中華めん,ごま油,かたくり,サラダ油,さとう,米粉	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,トマト,えのきたけ,キャベツ,きゅうり	723 kcal 32.2 g 28.8 g 3.3 g	826 kcal 37.0 g 32.0 g 4.1 g
18 月	ご飯	○	コーンフレークチキン ひじきサラダ むらくもスープ	牛乳,とり肉,ひじき,豆腐,たまご	米,さとう,マヨネーズ,コーンフレーク,ごま油,かたくり	キャベツ,にんじん,きゅうり,えのきたけ,玉ねぎ,こねぎ	652 kcal 27.1 g 22.2 g 2.1 g	771 kcal 32.2 g 26.2 g 2.5 g
19 火	麦ごはん	○	トマト麻婆豆腐 キャベツのゆず香あえ 花みかん	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,宗田節	米,麦,ごま油,さとう,かたくり	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,トマト,こねぎ,キャベツ,きゅうり,ゆず,みかん	657 kcal 27.6 g 20.8 g 1.9 g	757 kcal 31.8 g 23.5 g 2.2 g
20 水	ご飯	○	プリフライ 野菜のピーナッツあえ けんちんみそ汁	牛乳,プリ,豆腐,こんぶ,みそ	米,サラダ油,ピーナッツ,さとう,さつまいも,こんにゃく	もやし,こまつな,にんじん,大根,ごぼう,えのきたけ,こねぎ	661 kcal 23.7 g 21.2 g 2.0 g	766 kcal 26.9 g 23.7 g 2.3 g
21 木	スタミナピラフ	○	ホワイトシチュー しょうゆドレッシングあえ クリスマスケーキ	牛乳,とり肉,豆乳	米,サラダ油,さとう,バター,じゃがいも,ごま油,クリスマスケーキ	玉ねぎ,コーン,こねぎ,にんじん,ぶなしめじ,大根,キャベツ,きゅうり	697 kcal 24.7 g 23.8 g 1.7 g	786 kcal 28.5 g 26.3 g 1.8 g
22 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	パンプキンサラダ はちみつゆずゼリー	とり肉,高野豆腐,牛乳	米,サラダ油,さとう,マヨネーズ,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,かぼちゃ,きゅうり,ゆず	688 kcal 25.6 g 19.7 g 1.5 g	789 kcal 29.4 g 22.0 g 1.8 g
25 月	チキンカレー	○	フレンチサラダ りんごゼリー	とり肉,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	672 kcal 21.9 g 19.5 g 2.0 g	772 kcal 25.1 g 21.8 g 2.4 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。

