

月

火

水

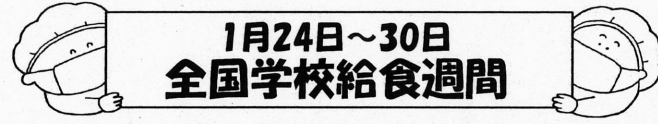
木

金

1月の学校給食目標

感謝して食べよう

かんしゃ た

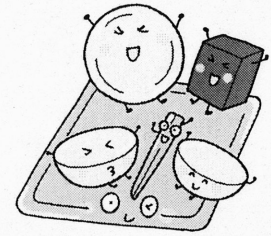


1月24日~30日 全国学校給食週間

昭和21年12月24日、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。この日は冬休みと重なっていたので、1ヶ月後の1月24日が給食記念日となりました。それ以来、1月24日から30日は「全国学校給食週間」とされ、学校給食について考えたり、感謝しながら食べたりする期間になっています。

～ 給食で全国めぐり～

1月は日本各地方の献立が出ます。それぞれの都道府県の特産品や郷土料理などを取り入れました。地域によってとれる食べものや食文化がちがうので、そこも楽しみながら、おいしくいただきましょう。お気に入りの見つかるかな？♪



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♪

和食のきほんである「だし」をとるために使われる食材が入った料理のとなりには、その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♪

9 **中部地方こんだて**
(富山、石川、福井、新潟、長野、岐阜、山梨、静岡、愛知)

メープルマフィン、もやしとわかめのナムル、とろそば丼、キムタクごはん、とりやさしみそなべ

10 **かがみびらき**

こうはくなます、しいらのおうごんあげ、ごはん、ぞうに

11 **いいにんじんの日**

はなみかん、グリーンサラダ、ごはん、ハヤシライス

15 **関東地方こんだて・カミカミ**
(群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、埼玉、東京)

れんごんのピーナツきんぴら、もやしのじゃこあえ、ごはん、ぎょうざ(小:2こ、中:3こ)

16 **近畿地方こんだて・おむすびの日**
(滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、三重、和歌山)

みずなのツナあえ、ちくわのおこのみあげ(小:2本、中:3本)、セルフおむすび(ごはん、あじつけのり)、あすか汁

17 **はなみかん**、ゆずドレッシングサラダ、おやこ丼

18 **北海道、東北地方こんだて**
(北海道、青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島)

プチりんごゼリー、えだまめサラダ、サケのちゃんちゃんやき、ごはん、きりたんぼ汁

22 **カレーの日**

ぼんかん、あぶらあげのサラダ、ごはん、ひじきのドライカレー

23 **中国地方こんだて**
アーモンドの日・カミカミ
(鳥取、島根、岡山、広島、山口)

レモンゼリー、やさいのアーモンドあえ、けんちょう、げんまいごはん、とり肉のらっきょうソースがけ

24 **節(ふし)の日**

バナナ、わふうポテトサラダ、ごもくうどん

25 **清水中1年生リクエスト**

クレープ(いちご)、かりかりきゅうり、からあげ、わかめごはん、かきたま汁

26 **九州地方こんだて**
(福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、宮崎、鹿児島、沖縄)

トマトサラダ、アジのマスタードやき、ごはん、さつまい

29 **ぼんかん**、パンバンジーサラダ、ぶたなべ丼

30 **給食ありがとう大作戦!**

朝ごはんコンテスト優秀作品(宿毛市5年生) **かんだんえいようまんてんサラダ**、とり肉のバーベキューソース、ごはん、ぐたくさんみそ汁

31 **四国地方こんだて**
(高知、愛媛、徳島、香川)

ゆずゼリー、なのはなのおかかあえ、たいめし、しおちゃんこ汁

1月30日(火)は「給食ありがとう大作戦!」

いつもおいしい給食を作ってくれている調理員さんをはじめ、給食に関わってくれている人たちに感謝の気持ちを込めて、土佐清水市全体で食べ残しゼロを目指します！給食には栄養素だけではなく、たくさんの人の思いや苦勞が入っています。また、おうちやお店のごはんも同じです。ものごとの背景をしっかりと考え、この日の給食だけではなく、いつでもどこでも、食事を大切にしていけるようになってもらえるとうれしいです。



1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
9 火	とりそぼろ丼	○	もやしとわかめのナムル メープルマフィン	とり肉,牛乳,わかめ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,こねぎ,もやし,きゅうり	676 kcal 25.7 g 19.0 g 1.8 g	768 kcal 29.2 g 20.8 g 2.1 g
10 水	キムタクごはん	○	とり野菜みそ鍋 はりはり漬け ぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉,あつあげ,煮干し, みそ,こんぶ	米,ごま油,こんにやく,さとう	白菜キムチ,にんじん,キャベツ,ぶなし めじ,白ねぎ,だいこん,きゅうり,ぶどう	641 kcal 29.7 g 20.2 g 2.6 g	732 kcal 34.2 g 22.6 g 3.2 g
11 木	ご飯	○	しいらの黄金揚げ 紅白なます 雑煮	牛乳,しいら,すまきかまぼこ,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま,白 玉,こんにやく	にんじん,大根,ゆず,えのきたけ,白菜, こねぎ	648 kcal 28.9 g 16.3 g 2.2 g	747 kcal 33.3 g 18.0 g 2.7 g
12 金	ハヤシライス	○	グリーンサラダ 花みかん	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,みかん	679 kcal 22.4 g 21.5 g 2.3 g	782 kcal 25.5 g 24.3 g 2.6 g
15 月	ご飯	○	とり肉のしょうが焼き 和風サラダ 五目スープ	牛乳,とり肉,宗田節,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ピーマン	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,大 根,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	644 kcal 29.5 g 19.6 g 2.1 g	746 kcal 34.2 g 21.8 g 2.4 g
16 火	ご飯	○	ぎょうざ もやしのじゃこあえ れんこんのピーナッツきんぴら スイートポテト	牛乳,ぶた肉,じゃこ	米,さとう,こんにやく,ごま油,ピーナツ, さつまいも,小麦粉	もやし,きゅうり,にんじん,れんこん,こま つな	627 kcal 18.6 g 15.8 g 1.9 g	741 kcal 22.0 g 18.1 g 2.4 g
17 水	ご飯	○	味付けのり ちくわのお好み揚げ 水菜のツナあえ 飛鳥汁	牛乳,のり,ちくわ,宗田節,ツナ,とり肉,豆 腐,煮干し,豆乳,みそ	米,小麦粉,サラダ油,ごま油,さとう	もやし,みずな,にんじん,大根,ごぼう,白 ねぎ,こまつな	637 kcal 26.4 g 18.7 g 2.7 g	735 kcal 30.3 g 20.9 g 3.2 g
18 木	親子丼	○	ゆずドレッシングサラダ 花みかん	とり肉,高野豆腐,たまご,牛乳	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,こねぎ,きゅうり,にんじん,キャベ ツ,ゆず,みかん	646 kcal 27.5 g 19.3 g 1.6 g	745 kcal 31.4 g 21.6 g 2.1 g
19 金	ご飯	○	サケのちゃんちゃん焼き 枝豆サラダ きりたんぽ汁 プチゼリー	牛乳,さけ,みそ,とり肉,油あげ,宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま油,こ んにやく	キャベツ,玉ねぎ,ぶなしめじ,もやし,に んじん,きゅうり,えだまめ,大根,ごぼう,こ ねぎ	670 kcal 32.6 g 14.6 g 2.6 g	781 kcal 39.6 g 16.1 g 3.1 g
22 月	ひじきのドライカレー	○	油あげのサラダ ぼんかん	ぶた肉,ひじき,牛乳,油あげ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,きゅ うり,ぼんかん	664 kcal 24.8 g 21.9 g 1.8 g	764 kcal 28.2 g 24.7 g 2.1 g
23 火	玄米ごはん	○	鶏肉のらっきょうソースがけ 野菜のアーモンドあえ けんちょう レモンゼリー	牛乳,とり肉,豆腐,ちくわ,煮干し	米,玄米,さとう,アーモンド,こんにやく,さ といも	らっきょう,こまつな,もやし,にんじん,大 根,白ねぎ,レモン	668 kcal 27.9 g 20.5 g 2.0 g	787 kcal 33.2 g 24.3 g 2.6 g
24 水	五目うどん	○	和風ポテトサラダ バナナ	とり肉,すまきかまぼこ,油あげ,宗田節, こんぶ,牛乳	うどん,さとう,じゃがいも,マヨネーズ	もやし,にんじん,こねぎ,きゅうり,パナナ	569 kcal 27.4 g 18.6 g 2.9 g	643 kcal 31.4 g 20.8 g 3.4 g
25 木	わかめご飯	○	からあげ かりかりきゅうり かきたま汁 クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たま ご,豆乳	米,かたくりこ,サラダ油,ごま油,米粉	きゅうり,えのきたけ,こねぎ	781 kcal 32.2 g 29.4 g 2.8 g	887 kcal 36.8 g 32.7 g 3.4 g
26 金	ご飯	○	魚のマスタード焼き トマトサラダ さつま汁	牛乳,あじ,ツナ,とり肉,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう,さつまいも,こんにや く	トマト,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,ごぼう, 大根,にんじん,しいたけ,こねぎ	620 kcal 30.3 g 15.8 g 2.2 g	726 kcal 36.8 g 17.8 g 2.6 g
29 月	豚鍋丼	○	バンバンジーサラダ ぼんかん	ぶた肉,あつあげ,牛乳,とり肉	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ,きゅうり,もや し,ぼんかん	641 kcal 26.5 g 19.2 g 1.4 g	736 kcal 30.4 g 21.4 g 1.7 g
30 火	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース 簡単栄養満点サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳,とり肉,ツナ,大豆,わかめ,豆腐,油 あげ,煮干し,みそ	米,さとう,ごま油	りんご,レモン,コーン,にんじん,きゅうり, キャベツ,白菜,えのきたけ,玉ねぎ,こ ねぎ	653 kcal 29.8 g 21.7 g 2.5 g	772 kcal 35.3 g 25.7 g 2.9 g
31 水	鯛めし	○	塩ちゃんこ汁 菜の花のおかかあえ ゆずゼリー	油あげ,こんぶ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田 節	米,さとう	ごぼう,にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,ニ ラ,もやし,菜花	634 kcal 30.6 g 17.8 g 2.3 g	720 kcal 35.0 g 19.8 g 2.6 g

1月24日~30日は
「全国学校給食週間」

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



○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。

