

2月 よていこんだてもりつけひょう

月

火

水

木

金

2月の学校給食目標

苦手なものも
ひとくちずつ
チャレンジしよう！

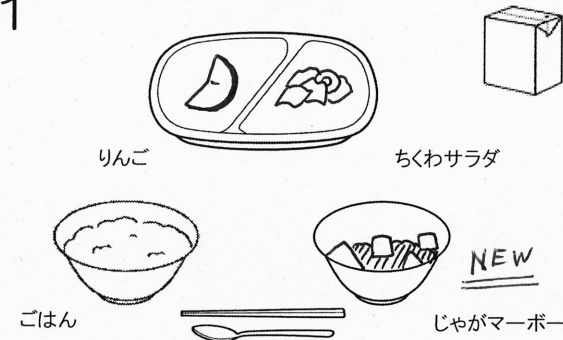


のこさず食べよう

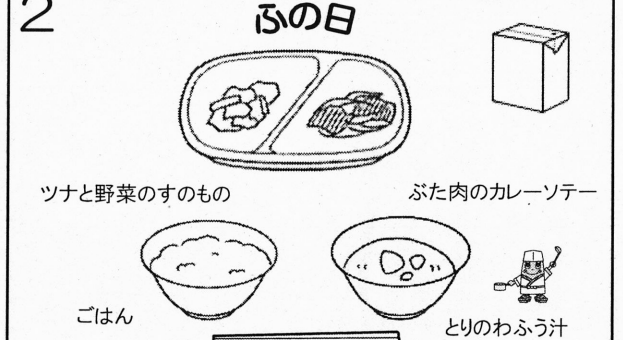
もうすぐ卒業する中学3年生に食べたいメニューを聞き、2月の献立にできるだけ取り入れました。

《2月に出る中3リクエストメニュー》
わかめごはん、からあげ、かきたま汁、オムライス、いわし、コーンスープ、パンサンスー

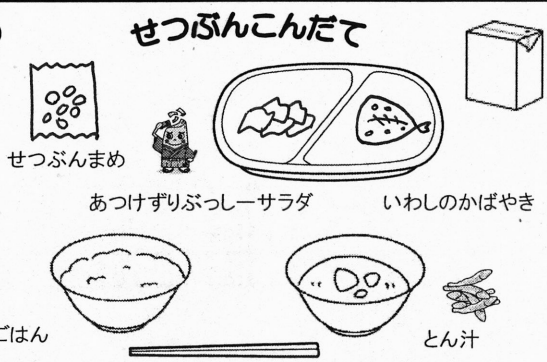
1



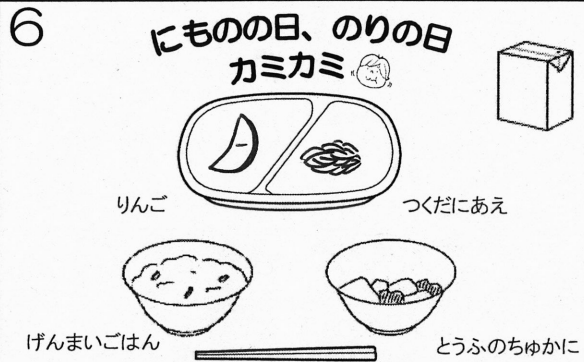
2



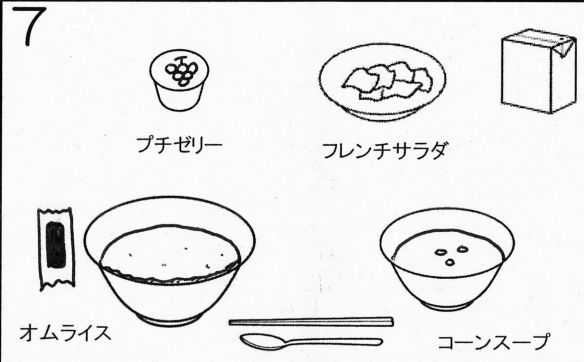
5



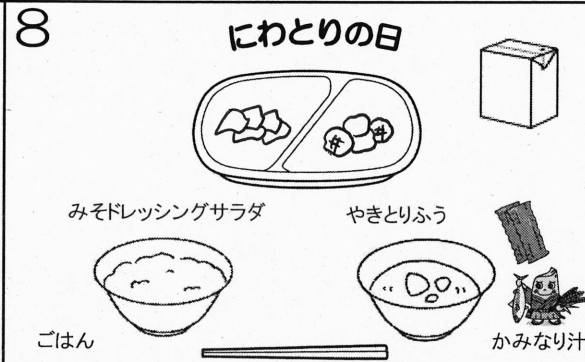
6



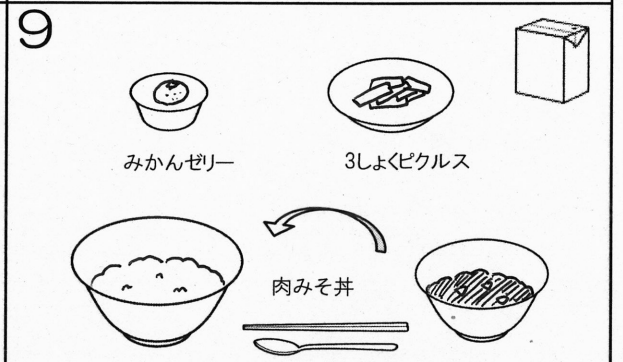
7



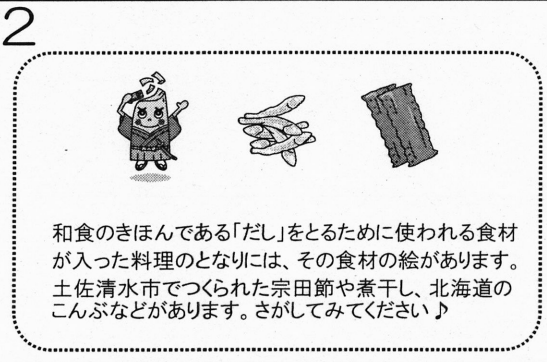
8



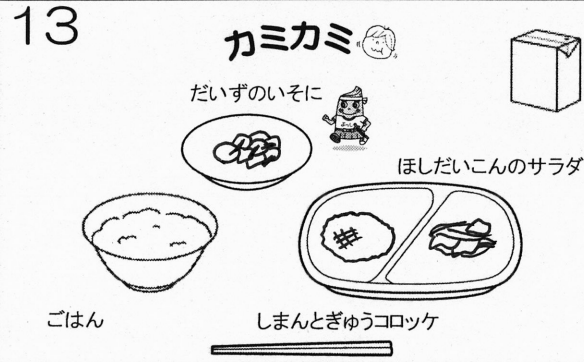
9



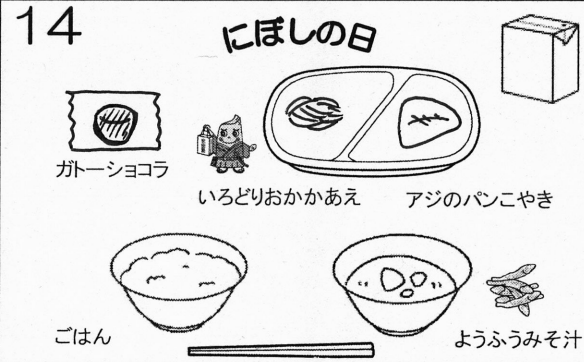
12



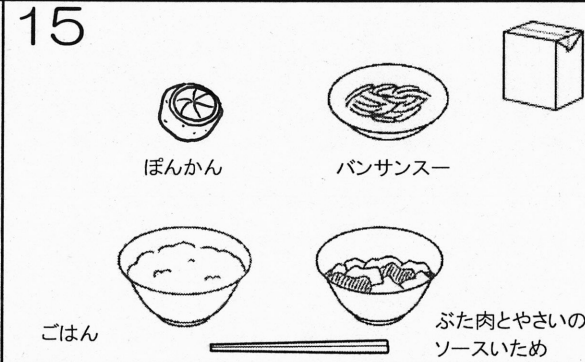
13



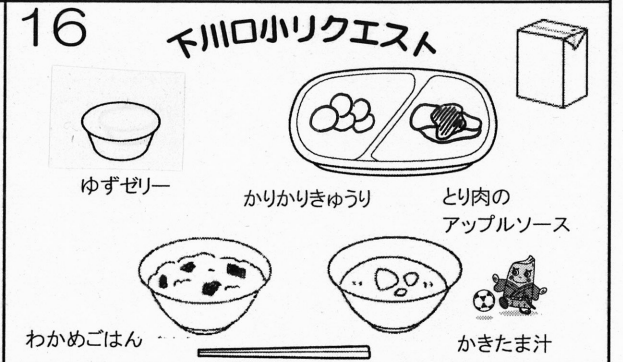
14



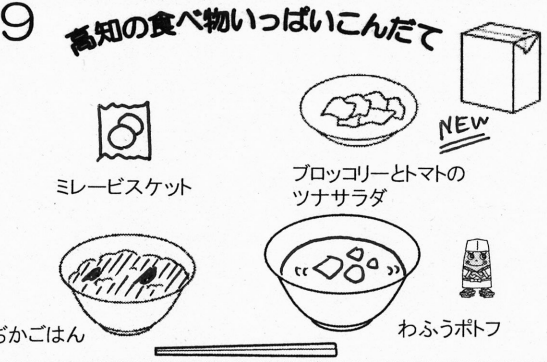
15



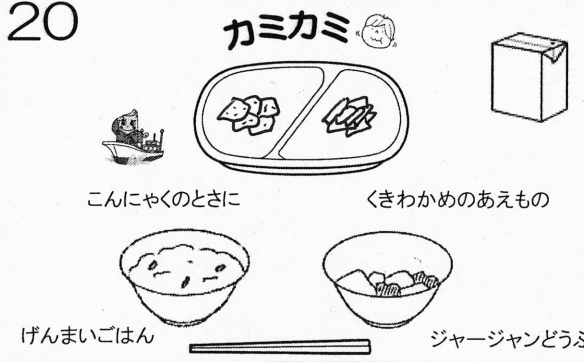
16



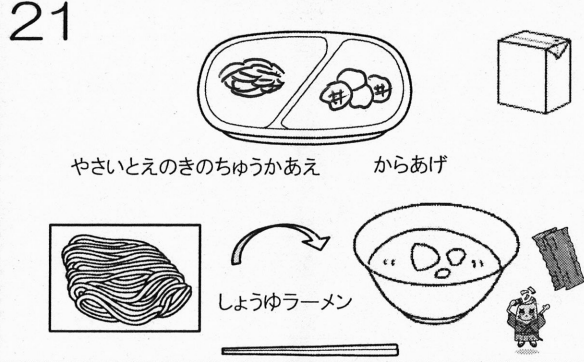
19



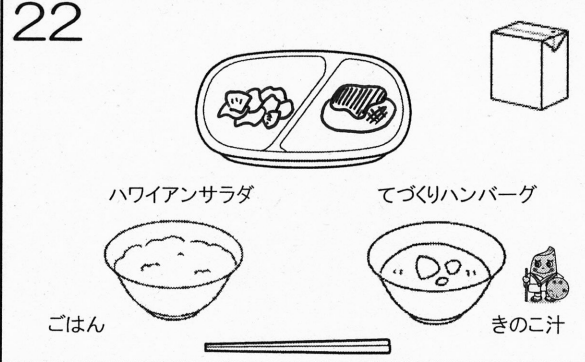
20



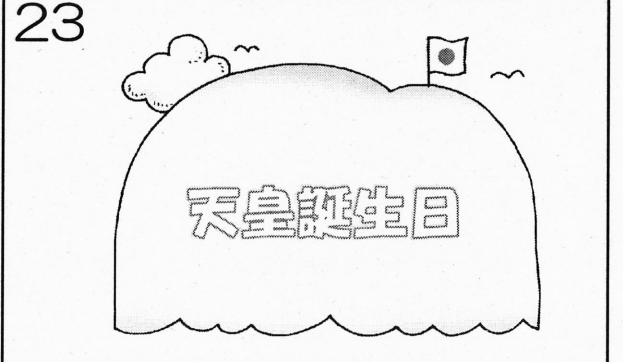
21



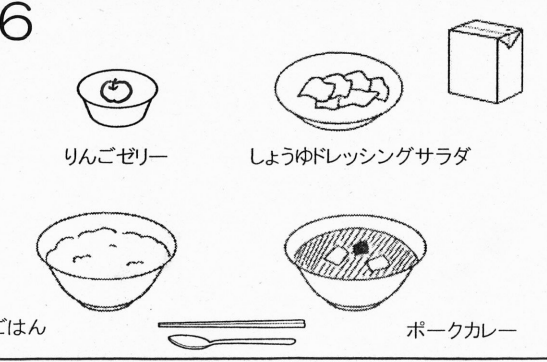
22



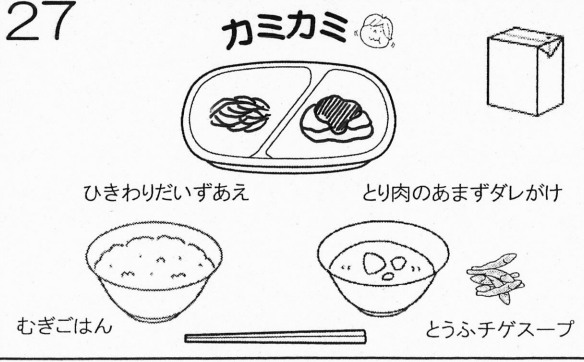
23



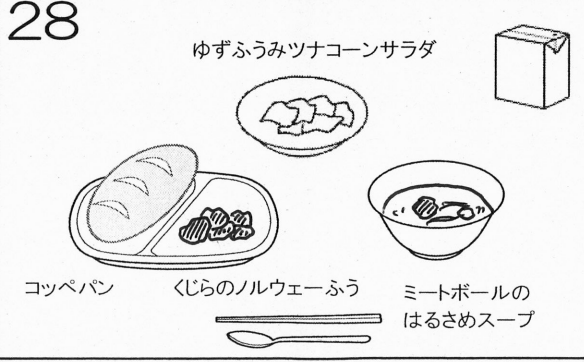
26



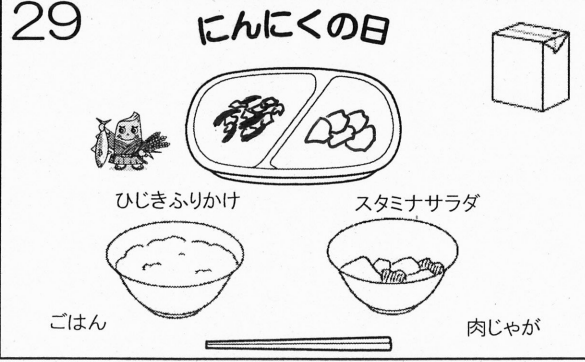
27



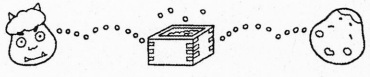
28



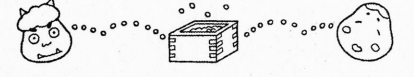
29



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。ぜひ見てください♪



2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	ご飯	○	じゃがマーボー ちくわサラダ りんご	牛乳,とり肉,みそ,ちくわ	米,じゃがいも,ごま油,さとう,かたくり, サラダ油	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,こ ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,りんご	660 kcal 24.9 g 17.1 g 1.9 g	759 kcal 28.4 g 19.0 g 2.3 g
2金	ご飯	○	豚肉のカレーソテー ツナと野菜の酢の物 とりの和風汁	牛乳,ぶた肉,ツナ,とり肉,あつあげ,宗 田節	米,サラダ油,さとう,こんにゃく,ふ	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,大 根,えのきたけ,こねぎ	670 kcal 31.9 g 21.4 g 2.0 g	773 kcal 36.8 g 24.1 g 2.4 g
5月	ご飯	○	いわしの蒲焼き 厚削りぶっしーサラダ 豚汁 節分豆	牛乳,いわし,宗田節,ぶた肉,煮干し,み そ,大豆	米,かたくり,さとう,サラダ油,さといも,こ んにゃく	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,ゆず, 大根,白ねぎ	660 kcal 28.7 g 20.8 g 2.2 g	781 kcal 34.7 g 24.1 g 2.6 g
6火	玄米ごはん	○	豆腐の中華煮 佃煮あえ りんご	牛乳,豆腐,とり肉,のり	米,玄米,ごま油,かたくり,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,こ ねぎ,もやし,こまつな,りんご	624 kcal 28.3 g 17.8 g 1.6 g	716 kcal 32.3 g 19.7 g 1.9 g
7水	オムライス	○	フレンチサラダ コーンスープ プチゼリー(グレープ)	とり肉,たまご,牛乳,豆乳	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コー ン	640 kcal 25.0 g 20.2 g 2.7 g	720 kcal 27.3 g 21.8 g 3.1 g
8木	ご飯	○	やきとり風 みそドレッシングサラダ かみなり汁	牛乳,とり肉,みそ,豆腐,宗田節,こんぶ	米,かたくり,サラダ油,さとう,ごま油	白ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ごぼ う,ぶなしめじ,もやし,こねぎ	692 kcal 29.2 g 24.0 g 2.1 g	803 kcal 33.4 g 27.0 g 2.4 g
9金	肉みそ丼	○	三色ピクルス みかんゼリー	ぶた肉,みそ,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,きゅう り,大根	670 kcal 25.1 g 20.6 g 1.8 g	770 kcal 28.7 g 23.1 g 2.0 g
13火	ご飯	○	四万十牛コロッケ 干し大根のサラダ 大豆の磯煮	牛乳,牛肉,大豆,とり肉,ひじき,宗田節	米,サラダ油,さとう,こんにゃく	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	703 kcal 22.0 g 21.7 g 1.4 g	792 kcal 24.4 g 23.8 g 1.5 g
14水	ご飯	○	アジのパン粉焼き 彩りおかかあえ 洋風みそ汁 ガトーショコラ	牛乳,あじ,宗田節,ベーコン,煮干し,み そ	米,マヨネーズ,パン粉,さとう,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,コーン,玉ね ぎ,キャベツ,ぶなしめじ	712 kcal 29.3 g 21.8 g 2.6 g	823 kcal 35.6 g 24.2 g 3.0 g
15木	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め パンサンスー ぼんかん	牛乳,ぶた肉,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,キャベツ,にんじん, ピーマン,きゅうり,もやし,ぼんかん	653 kcal 25.1 g 18.5 g 1.6 g	747 kcal 28.7 g 20.8 g 1.8 g
16金	わかめご飯	○	鶏肉のアップルソース かりかりきゅうり かきたま汁 ゆずゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たま ご	米,さとう,ごま油,かたくり	りんご,きゅうり,えのきたけ,こねぎ	697 kcal 29.8 g 20.8 g 3.1 g	810 kcal 35.5 g 24.7 g 3.8 g
19月	めじかごはん	○	和風ポトフ ブロッコリーとトマトのツナサラダ ミレービスケット	めじか,牛乳,とり肉,宗田節,ツナ	米,さとう,じゃがいも,こんにゃく,サラダ 油,小麦粉	大根,にんじん,ごぼう,いんげん,トマト,ブ ロccoli,きゅうり,キャベツ	624 kcal 28.4 g 17.2 g 2.0 g	716 kcal 32.6 g 18.7 g 2.2 g
20火	玄米ごはん	○	家常豆腐 茎わかめのあえもの こんにゃくの土佐煮	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ,わかめ,宗 田節	米,玄米,サラダ油,さとう,ごま油,かたく り,こんにゃく	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ニラ,大根, きゅうり	676 kcal 28.5 g 22.7 g 2.2 g	785 kcal 32.8 g 25.5 g 2.7 g
21水	しょうゆラーメン	○	からあげ 野菜とえのきの中華和え	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,サラダ油, さとう	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ニラ,こまつ な,もやし,えのきたけ	623 kcal 31.6 g 22.1 g 3.8 g	721 kcal 36.6 g 24.9 g 4.3 g
22木	ご飯	○	手作りハンバーグ ハワイアンサラダ きのこ汁	牛乳,牛肉,ぶた肉,油あげ,豆腐,宗田 節	米,かたくり,さとう,サラダ油	玉ねぎ,パイナップル,きゅうり,キャベツ, 大根,にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ, こねぎ	708 kcal 29.0 g 24.6 g 2.1 g	819 kcal 33.3 g 27.7 g 2.7 g
26月	ポークカレー	○	しょうゆドレッシングあえ りんごゼリー	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,大根,キャベツ,きゅう り	686 kcal 21.6 g 20.9 g 2.2 g	787 kcal 24.7 g 23.6 g 2.5 g
27火	麦ごはん	○	鶏肉の甘酢ダレがけ ひきわり大豆あえ 豆腐チゲスープ	牛乳,とり肉,大豆,豆腐,煮干し,みそ	米,麦,さとう,かたくり,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,はくさい(キム チ),ぶなしめじ,ニラ	637 kcal 34.7 g 17.8 g 2.5 g	749 kcal 42.0 g 20.4 g 3.1 g
28水	コッペパン	○	鯨のノルウェー風 ゆず風味ツナコーンサラダ ミートボールの春雨スープ	牛乳,くじら,ツナ,とり肉	コッペパン,かたくり,サラダ油,さとう,ご ま油,はるさめ	コーン,きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず, もやし,えのきたけ,こねぎ	554 kcal 31.6 g 19.7 g 3.1 g	661 kcal 37.3 g 22.5 g 3.5 g
29木	ご飯	○	肉じゃが スタミナサラダ ひじきふりかけ	牛乳,ぶた肉,とり肉,ひじき,宗田節	米,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,さ とう,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり	657 kcal 26.5 g 19.2 g 1.6 g	757 kcal 30.3 g 21.5 g 2.0 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。

