

月

火

水

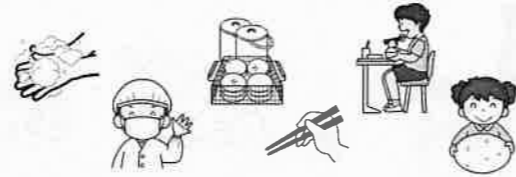
木

金

3月の学校給食目標

手洗い、給食当番の仕事、食事マナーを守る、感謝して残さず食べるなどの力を身に付けることができましたか？

1年間の給食をふりかえろう



3月3日は【ひなまつり(桃の節句)】



ひな人形をかざって、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなあられ、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べるという伝統があります。

1 テコボンの日



4 ひなまつりこんだて

5 カミカミ

6

7 さかなの日

8

11

12 清水小1,2年生リクエスト

13

14

15

18

19 高知の食べ物いっぱいこんだて

20 春分の日

21

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♪

よくがんで食べよう!

食べ物をよくかむことは消化・吸収を助ける、歯の健康をたもつ、脳のはたらきを活発にする、力を出しやすくする、食べ物がのどにつまるのを防止する、などの効果が期待できます。給食では「カミカミこんだて」が出ていますが、それ以外の日も、おうちでも、よくかむことを意識し、食事をするときの状態もかくにんしてみましよう。

- ★口に食べ物を入れすぎない。
- ★おちついて、よくがんで食べる。
- ★口に食べ物が入っているときはしゃべらない。
- ★食事に集中する。(食事中にあそびしない、さわぎすぎない、メディアに夢中にならない)

など



清水小学校1、2年生からのリクエストが何種類かあったので、いくつかはリクエスト献立の日以外にとり入れました!

- ①うどん(3/6)
- ②クレープ(3/11)
- ③カレーライス(3/11)
- ④手作りハンバーグ(3/14)
- ⑤シューマイ(3/15)



いつもみんなのためにおいしい給食を一生けんめい作っている調理員さんに「みんなにたべてもらいたいメニュー」を聞いて、いくつかとり入れました!今年度も1年間ありがとうございました!

- ①具だくさんみそ汁(3/5)
- ②マーラーカオ(3/6)
- ③クレープ(3/11)
- ④カレーライス(3/11)
- ⑤からあげ(3/12)
- ⑥みかんゼリー(3/12)
- ⑦コーンサラダ(3/14)
- ⑧キャベツのゆず香あえ(3/19)
- ⑨ぶどうゼリー(3/19)







3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	ニラそばろ井	○	えのきとトマトの和風サラダ でこぼん(しらぬひ)	ぶた肉,牛乳,わかめ,宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ニラ,トマト, えのきたけ,キャベツ,きゅうり,しら ぬひ	653 kcal 25.3 g 20.5 g 1.5 g	753 kcal 28.9 g 23.0 g 1.7 g
4 月	キンパ風まぜ寿司	○	花型和ハンバーグ いんげんのツナマヨサラダ すまし汁 ひなあられ	ぶた肉,牛乳,ツナ,豆腐,すまきか まぼこ,わかめ,宗田節, とり肉	米,さとう,ごま油,かたくりこ,マヨネー ズ,ひなあられ	にんじん,大根,こまつな,いんげん, えのきたけ,こねぎ	646 kcal 25.4 g 19.1 g 3.0 g	761 kcal 30.0 g 22.1 g 3.8 g
5 火	玄米ごはん	○	鶏ごぼうの甘辛揚げ こんにやくサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳,とり肉,あつあげ,煮干し,みそ	米,玄米,かたくりこ,さとう,こんにやく, サラダ油,ごま油	ごぼう,もやし,キャベツ,きゅうり,にん じん,白菜,えのきたけ,玉ねぎ,こね ぎ	679 kcal 30.4 g 21.6 g 2.4 g	787 kcal 35.0 g 24.5 g 2.7 g
6 水	きつねうどん	○	枝豆サラダ マラーカオ	油あげ,ちくわ,とり肉,わかめ,宗田 節,こんぶ,牛乳, 卵	うどん,さとう,サラダ油,小麦粉	大根,にんじん,こねぎ,もやし,きゅう り,えだまめ	617 kcal 26.0 g 22.1 g 3.3 g	675 kcal 29.1 g 23.7 g 3.7 g
7 木	ご飯	○	プリフライ カントリーサラダ ブロススープ	牛乳,プリ,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,じゃがいも, パン 粉	きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,レ モン,白菜,玉ねぎ	662 kcal 20.9 g 22.5 g 1.6 g	766 kcal 23.5 g 25.5 g 1.8 g
8 金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 野菜のピーナッツあえ オレンジ	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくり こ,ピーナッツ	玉ねぎ,にんじん,白菜,キャベツ,こ まつな,オレンジ	651 kcal 28.1 g 20.8 g 1.6 g	750 kcal 32.1 g 23.4 g 2.1 g
11 月	宗田ぶっしーカレー	○	グリーンサラダ クレープ	とり肉,宗田節,牛乳, 豆乳	米,じゃがいも,サラダ油,さとう,米粉	玉ねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅ うり	723 kcal 24.4 g 23.1 g 2.1 g	820 kcal 27.6 g 25.1 g 2.5 g
12 火	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 みかんゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,豆腐,宗 田節,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	741 kcal 31.9 g 25.4 g 2.7 g	852 kcal 36.9 g 28.9 g 3.3 g
13 水	ご飯	○	チャプチェ ピーマンのじゃこびだし いちご	牛乳,ぶた肉,ちりめんじゃこ	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, ピーマン,もやし,いちご	648 kcal 26.5 g 19.1 g 1.6 g	
14 木	ご飯	○	手作りハンバーグ コーンサラダ 根菜スープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,とり肉	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ほうれん 草,コーン,レモン,大根,にんじん,ご ぼう	700 kcal 26.5 g 23.6 g 2.3 g	
15 金	魚めし	○	シュウマイ ナムル とろみスープ	マダイ,油あげ,こんぶ,牛乳,ぶた肉, とり肉,あつあげ,煮干し	米,ごま油,さとう,かたくりこ	たけのこ,もやし,にんじん,きゅうり,白 菜,ぶなしめじ,こねぎ	660 kcal 30.5 g 24.9 g 2.7 g	806 kcal 36.4 g 31.1 g 3.4 g
18 月	ご飯	○	マグロカツ 焼肉サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,マグロ,ぶた肉,豆腐,煮干し, みそ	米,サラダ油,ごま油,ごま,じゃがい も, パン粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ, こねぎ	700 kcal 25.9 g 22.0 g 2.5 g	787 kcal 28.3 g 24.3 g 2.8 g
19 火	牛丼	○	キャベツのゆず香あえ ぶどうゼリー	四万十牛,牛乳,宗田節	米,こんにやく,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず	725 kcal 20.5 g 27.5 g 1.5 g	834 kcal 23.3 g 31.3 g 1.8 g
21 木	ご飯	○	鶏肉のカレー焼き もやしのごま酢あえ ポークビーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	米,さとう,ごま,じゃがいも	もやし,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,こま つな	674 kcal 29.3 g 21.1 g 1.6 g	792 kcal 34.9 g 24.9 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。

