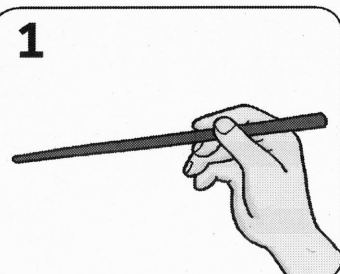


月	火	水	木	金
このマークの献立には、クモモファーム神原さんの無農薬野菜を使っています。 このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。	1 にんじんシリシリ ◆タンダーチキン ごはん ポテトサラダ	2 【たなばた献立】 冷やし中華はじめました たなばたゼリー ◆ひやしちゅうかのぐ ◆ひやしちゅうか ◆はるまき 小2こ・中3こ	3 オレンジ ピーマンのあえもの げんまいごはん とうふのちゅうかに	4 なすとりにくのあまからあげ やさいのすのもの ごはん わかめスープ
7 カルピスゼリー いんげんのツナマヨサラダ ごはん ぶたにくとやさいのいためもの	8 ◆こうちのチキンなんばん こまつなのあえもの 【チキンなんばんの日】 ごはん みそしる	9 サバのゆあんやき ピリからきゅうり ごはん くりかぼちのそばろに	10 シークワサーゼリー タコライスのやさい タコライスのひきにくは、ごはんのにせてくばってね ◆タコライス ◆もずくスープ	11 もちクリームだいふく しゃぶしゃぶサラダ 【ラーメンの日】 みそラーメン
14 アセロラゼリー もやしのおかかあえ 【ゼリーの日】 ごはん ぶたたまどん	15 ◆ビーフンチューコロッケ パインサラダ ◆なつやさいのピラフ	16 とりにくのごまだれかけ こうや豆腐とやさいのあえもの ごはん じゃがいものみそしる	17 ガリガリくん(ソーダあじ) かりかりきゅうり ごはん なつやさいカレー	18 はるさめサラダ ごはん マーボーなす

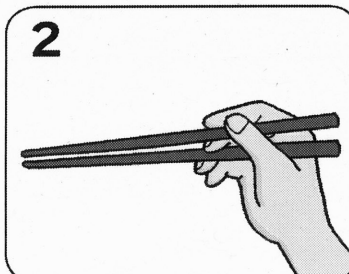
7月の給食もくひょう

基本のはしの持ち方



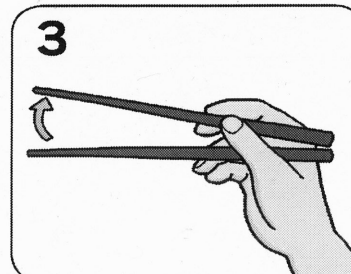
1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



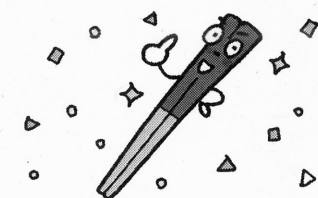
2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



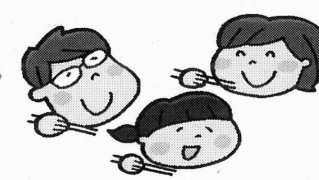
3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



ただしくもてると、かっこいいよ。

しょっきも、しっかりもてると、パーフェクト。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

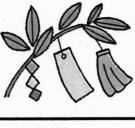


刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し

7月よていいにこんだてひょう

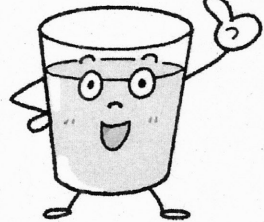
令和7年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

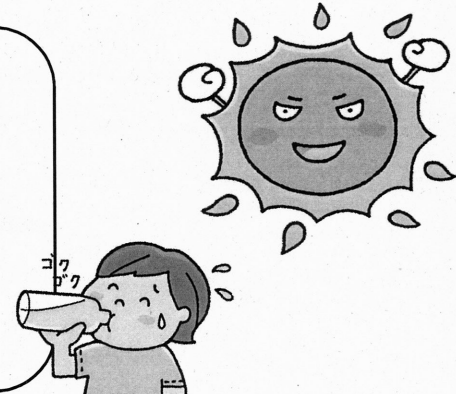
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元にな	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1火	ごはん	○	◆タンダーチキン ◎ポテサラダ にんじんシリシリ	牛乳,とり肉,ヨーグルト,ハム,ツナ,宗田節,たまご	米,◎じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,油,砂糖	にんじん,きゅうり,もやし	669 kcal 30.6 g 25.9 g 2.4 g	777 kcal 35.2 g 29.5 g 2.7 g
2水	◆冷やし中華 	○	◆はるまき 七夕ゼリー 	わかめ,ハム,かまぼこ,牛乳 七夕献立	めん,はるまき,油,七夕ゼリー	もやし,きゅうり,トマト	604 kcal 20.8 g 17.4 g 2.0 g	694 kcal 23.8 g 19.3 g 2.3 g
3木	玄米ごはん	○	豆腐の中華煮 ピーマンの和え物 オレンジ	牛乳,豆腐,ぶた肉,宗田節	米,玄米,ごま油,かたくりこ,砂糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,ピーマン,もやし,オレンジ	580 kcal 27.0 g 18.8 g 1.6 g	667 kcal 31.0 g 20.9 g 1.9 g
4金	ごはん	○	なすと鶏肉の甘辛揚げ 野菜の酢の物 わかめスープ	牛乳,とり肉,わかめ	米,油,かたくりこ,砂糖	なす,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,ねぎ	635 kcal 23.4 g 23.2 g 2.4 g	735 kcal 26.8 g 26.3 g 2.8 g
7月	ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 いんげんのツナマヨサラダ カルピスゼリー	牛乳,ぶた肉,ツナ カルピスの日	米,こんにやく,油,砂糖,かたくりこ,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ,いんげん	604 kcal 25.5 g 20.6 g 1.7 g	699 kcal 29.3 g 23.1 g 2.0 g
8火	ごはん 	○	◆高知のチキン南蛮 小松菜のあえもの みそ汁 チキンなんばんの日	牛乳,とり肉,コンデンスミルク,厚揚げ,煮干し,みそ	米,かたくりこ,油,ノンエッグマヨネーズ,砂糖	レモン,こまつな,もやし,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ,ねぎ	679 kcal 31.1 g 26.6 g 3.0 g	788 kcal 35.8 g 30.2 g 3.4 g
9水	ごはん	○	サバのゆうあん焼き ピリからきゅうり ◎栗かぼちゃのそぼろ煮	牛乳,さば,とり肉,煮干し	米,砂糖,油,かたくりこ	ゆの酢,きゅうり,大根,にんじん,◎かぼちゃ	620 kcal 28.8 g 20.9 g 1.8 g	715 kcal 32.9 g 23.6 g 1.8 g
10木	◆タコライス	○	◆もずくスープ シークワサーゼリー	牛肉,ぶた肉,チーズ,牛乳,ハム,豆腐,もずく	米,油	玉ねぎ,ピーマン,トマト,レタス,ねぎ	623 kcal 24.6 g 23.1 g 2.7 g	715 kcal 28.4 g 26.2 g 3.2 g
11金	みそラーメン	○	しゃぶしゃぶサラダ もちクリーム大福 	ぶた肉,みそ,牛乳,わかめ ラーメンの日	めん,油,砂糖,ごま	もやし,にんじん,ニラ,キャベツ,きゅうり,トマト	552 kcal 25.8 g 21.6 g 3.1 g	627 kcal 29.4 g 24.0 g 3.6 g
14月	豚たま丼	○	もやしのおかかあえ アセロラゼリー	ぶた肉,たまご,牛乳,宗田節 ゼリーの日	米,こんにやく,油,砂糖	玉ねぎ,しめじ,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん	629 kcal 26.9 g 20.6 g 1.8 g	718 kcal 31.1 g 23.1 g 2.2 g
15火	◆夏野菜のピラフ	○	◆ビーフシチューコロケ パインサラダ	ツナ,ベーコン,牛乳,ビーフシチューコロケ	米,油,バター,油	コーン,えだまめ,パプリカ,マッシュルーム,パイナップル,きゅうり,キャベツ	542 kcal 16.4 g 24.8 g 2.2 g	630 kcal 18.3 g 28.2 g 2.6 g
16水	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,油揚げ,煮干し,みそ	米,砂糖,ごま,かたくりこ,◎じゃがいも	こまつな,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	583 kcal 31.1 g 15.0 g 2.6 g	670 kcal 35.7 g 16.3 g 3.0 g
17木	◎夏野菜カレー	○	かりかりきゅうり ガリガリ君(ソーダ)	とり肉,牛乳	米,油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,◎かぼちゃ,なす,ピーマン,きゅうり	623 kcal 21.4 g 19.7 g 2.3 g	715 kcal 24.1 g 22.1 g 2.8 g
18金	ごはん	○	麻婆なす 春雨サラダ	牛乳,ぶた肉,みそ,ツナ	米,ごま油,砂糖,かたくりこ,はるさめ	なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,ニラ,もやし,きゅうり,ゆの酢	606 kcal 24.1 g 19.9 g 2.0 g	702 kcal 27.4 g 22.1 g 2.3 g

◆マークは新メニュー。◎マークはクモモファームの神原さんが育てた無農薬野菜を使った献立です。

水分補給はこまめにしよう!



のどがかわく前には、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまにとりましょう。



○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

