



月	火	水	木	金
<p>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。</p> <p>このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。</p>				
			8	9
			<p>もやしのおかかあえ</p> <p>めでたいやき</p> <p>たいめし</p> <p>こはくもちのおぞうに</p>	<p>すりみフライ</p> <p>こはやどうふのたまごじ</p> <p>むぎごはん</p> <p>◎こんさいのみそじる</p>
12	13	14	15	16
<p>成人の日</p>	<p>カミカミ</p> <p>いもけんぴ</p> <p>からししょうゆあえ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>あつあげのごもくに</p>	<p>からあげ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくスープ</p>	<p>あまおういちご</p> <p>【いちごの日】</p> <p>ごはん</p> <p>かみかみそぼろどん</p>	<p>コーンサラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>
19	20	21	22	23
<p>のり</p> <p>ピーマンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとだいこんのこもの</p>	<p>あげぎょうざ【小2こ・中3こ】</p> <p>◆キャベツのしょうがしょうゆあえ</p> <p>◆ごもくあんかけラーメン</p>	<p>さばのこらみやき</p> <p>ゆずかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>はくさいとりんごのサラダ</p> <p>ミレービスケット</p> <p>【カレーの日】</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>ジョン万次郎 生誕祭</p> <p>◆ジョン万じらのオーロラソース</p> <p>きゅうりのぶしづけ</p> <p>ゆめオレンジ</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p>
26	27	28	29	30
<p>ゆずポンぶっしーサラダ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのソースいため</p>	<p>こらちのチキンなんばん</p> <p>いそべあえ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーきんぴら</p>	<p>ラクラッシュ</p> <p>ニラともやしのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたたまどん</p>	<p>◆わふうきのこハンバーグ</p> <p>◎ツナとなばなのマヨサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>◆スパイシーポテト</p> <p>かためきチーズ</p> <p>リープル</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのトマトこみ</p>

1月の給食もくひょう



🌞 食材は自然からの恩恵で成り立っている ☁️

🍚 米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。

🌱

🐷🥕🍅

🐱

📄

👧

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♪



1月よていこんだてひょう



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	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
8木	たいめし	○	紅白もちのおぞうにもやしのおかかあえめでたい焼き	昆布,牛乳,とり肉,なると,宗田節	米,砂糖,もち,さといも,プチたい焼き	ごぼう,にんじん,大根,白菜,ねぎ,こまつな,もやし	568 kcal 22.9 g 10.9 g 2.9 g	647 kcal 25.8 g 11.4 g 3.4 g
9金	むぎごはん	○	すりみフライ 高野豆腐のたまごとじ ◎根菜のみそ汁	牛乳,高野豆腐,油揚げ,たまご,みそ	米,麦,油,砂糖,◎さつまいも	玉ねぎ,にんじん,しめじ,いんげん,大根,れんこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	691 kcal 24.7 g 22.8 g 2.9 g	787 kcal 27.2 g 25.7 g 3.3 g
13火	げんまいごはん	○	厚あげの五目煮 からししょうゆあえ いもけんぴ	牛乳,あつあげ,ぶた肉,ハム	米,げんまい,油,砂糖,かたくり,ごま油,芋けんぴ	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,えだまめ,キャベツ,きゅうり,もやし	687 kcal 29.9 g 26.0 g 1.7 g	801 kcal 34.8 g 29.6 g 2.3 g
14水	ごはん	○	からあげ ゆかりあえ 五目スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,かたくり,油,はるさめ	もやし,きゅうり,にんじん,きくらげ,ねぎ	664 kcal 30.4 g 22.8 g 2.2 g	769 kcal 35.2 g 25.5 g 2.4 g
15木	かみかみそぼろ丼	○	ピリから野菜 あまおういちごミニゼリー	ぶた肉,茎わかめ,たまご,牛乳 	米,油,砂糖,いちごゼリー	玉ねぎ,にんじん,切干しだいこん,いんげん,きゅうり,大根	626 kcal 24.9 g 20.0 g 1.8 g	717 kcal 28.4 g 22.4 g 2.2 g
16金	ハヤシライス	○	コーンサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン,ゆの酢,オレンジ	632 kcal 22.5 g 21.4 g 2.2 g	731 kcal 25.6 g 24.2 g 2.7 g
19月	ごはん	○	とり肉と大根の煮物 ピーマンサラダ 味つけのり	牛乳,とり肉,ハム,のり	米,こんにやく,油,砂糖,ピーマン,ノンエッグマヨネーズ	大根,にんじん,いんげん,キャベツ,きゅうり,コーン	567 kcal 26.7 g 15.6 g 1.5 g	654 kcal 30.6 g 17.2 g 1.8 g
20火	◆五目あんかけ ラーメン	○	揚げぎょうざ ◆キャベツの生姜しょうゆあえ	ぶた肉,牛乳,ぎょうざ	中華めん,油,かたくり,ごま油,油	にんじん,白菜,玉ねぎ,もやし,干しいたけ,たけのこ,コーン,ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	529 kcal 22.9 g 21.0 g 3.1 g	610 kcal 26.2 g 23.9 g 3.7 g
21水	ごはん	○	さばの香味焼き ゆず香あえ さつま汁	牛乳,さば,みそ,宗田節,とり肉,煮干し	米,砂糖,さつまいも,こんにやく	キャベツ,もやし,にんじん,ゆの酢,ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	634 kcal 31.8 g 22.0 g 2.5 g	735 kcal 37.0 g 24.8 g 2.8 g
22木	ポークカレー	○	白菜とりんごのサラダ ミレービスケット	ぶた肉,牛乳,ハム 	米,油,じゃがいも,ミレービスケット	玉ねぎ,にんじん,りんご,白菜,きゅうり	686 kcal 24.1 g 27.1 g 2.4 g	793 kcal 27.6 g 30.8 g 3.0 g
23金	～ ション万次郎生誕祭 ～ わかめごはん	○	◆ジョン万くじらのオーロラソース きゅうりのぶしづけ ABCスープ 夢オレンジ	わかめ,牛乳,くじら,宗田節,ベーコン 	米,かたくり,油,砂糖,アルファベットマカロニ	しょうが,きゅうり,にんじん,ゆの酢,白菜,玉ねぎ,コーン,オレンジ 	632 kcal 25.7 g 14.3 g 3.6 g	729 kcal 29.3 g 15.8 g 4.3 g
26月	げんまいごはん	○	ぶた肉と野菜のソースいため ゆずポンぶっしーサラダ	牛乳,ぶた肉,ちくわ,宗田節	米,げんまい,ごま油,砂糖	玉ねぎ,しめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,ピーマン,こまつな,もやし,きゅうり,ゆの酢	574 kcal 26.0 g 17.9 g 1.5 g	663 kcal 29.9 g 19.8 g 1.7 g
27火	ごはん	○	高知のチキンなんばん いそべあえ カレーきんぴら	牛乳,とり肉,練乳,宗田節,のり,じゃこ天	米,かたくり,油,ノンエッグマヨネーズ,砂糖,こんにやく,ごま油	ゆの酢,こまつな,白菜,ごぼう,れんこん,にんじん,たけのこ	664 kcal 26.5 g 24.8 g 2.1 g	773 kcal 30.5 g 28.0 g 2.5 g
28水	ぶたたま丼	○	ニラともやしのおひたし ラクラッシュ	ぶた肉,たまご,牛乳,宗田節	米,こんにやく,油,砂糖	玉ねぎ,しめじ,ねぎ,もやし,にんじん,ニラ	600 kcal 27.2 g 19.9 g 1.7 g	689 kcal 31.3 g 22.3 g 2.1 g
29木	ごはん	○	◆和風きのこハンバーグ ◎ツナと菜花のマヨサラダ コンソメスープ	牛乳,ハンバーグ,ツナ,おさかなソーセージ,ひよこ豆	米,砂糖,かたくり,ノンエッグマヨネーズ	しめじ,マッシュルーム,玉ねぎ,キャベツ,◎なばな,にんじん,もやし,大根	593 kcal 24.0 g 18.6 g 2.3 g	663 kcal 25.7 g 19.3 g 2.7 g
30金	コッペパン	リール	とり肉のトマト煮こみ ◆スパイシーポテト かたぬきチーズ	とり肉,大豆,チーズ	コッペパン,砂糖,フライドポテト,油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,マッシュルーム,ピーマン	664 kcal 26.8 g 21.9 g 2.9 g	767 kcal 31.9 g 26.2 g 3.5 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。



- 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。
- 児童生徒の給食費【小学校380円、中学校420円】は公費負担です。

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

