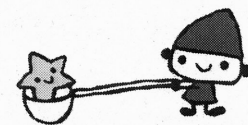




よていこんだてもりつけひょう



月	火	水	木	金
このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。 12月に実施した給食アンケートの結果はHPに掲載しています。	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 ぶどうゼリー ビビンバのやさい ビビンバのひきにくは、ごはんのにせてくばってね ごはん もずくスープ	2 チキンカツ いそかあえ ごはん もやしのみそしる	3 さくつとこんぶ ちゅうかサラダ ごはん じゃがぶたキムチ
6 きゅうりとわかめのすのもの しそわかめごはん ぶたにくのしぐれに	7 【たなばた献立】 たなばたゼリー ほしのポテト ごはん カントリーサラダ ミートボールカレー	8 さつまいもチップス れんコーンサラダ ごはん ニラそばろどん	9 さかなのゆうあんやき ごはん ピリからきゅうり かぼちゃのそばろに	10 キャベツのあまずづけ ごはん マーボーなす
13 もやしナムル ごはん ホイコーロー	14 ラクラッシュマスカット ごはん ほうれんそうとツナのあえもの ぶたのしょうがやきどん	15 ブルーベリークレープ ほしだいこんとひじきのサラダ ちゃんぽん	16 あじフライ ソース ごはん いろいろおかかあえ ちゅうかふうコーンスープ	17 ガリガリくん(ソーダあじ) ごはん かりかりきゅうり ビーフハヤシ

7月の給食もくひょう

～はしをたたくつかってたべよう～

基本のはしの持ち方

1

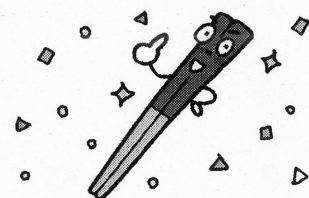
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

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。

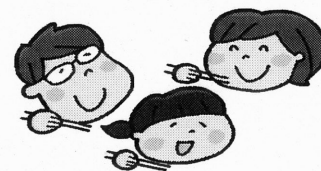
3

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。



たたくつくと、かっこいいよ。

しよ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を「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月よていこんだてひょう

令和8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
1 水	ビビンバ	○	もずくスープ ぶどうゼリー	牛肉,豚肉,牛乳,ハム,もずく	米,砂糖,ごま油,ゼリー	切干しだいこん,にんじん,ほうれん草,玉ねぎ,ねぎ	604 kcal 22.5 g 20.7 g 2.7 g	693 kcal 25.6 g 23.3 g 3.3 g
2 木	ごはん	○	チキンカツ 磯香和え もやしのみそ汁	牛乳,ポテとお米のささみカツ,のり,かまぼこ,みそ	米,油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,玉ねぎ,しめじ,豆苗	590 kcal 25.3 g 17.7 g 2.5 g	681 kcal 29.0 g 19.5 g 2.9 g
3 金	ごはん	○	じゃが豚キムチ 中華サラダ サクッとコンブ	牛乳,ぶた肉,ハム,コンブ	米,じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ニラ,コーン,きゅうり,キャベツ,ゆの酢	589 kcal 22.9 g 17.6 g 2.9 g	678 kcal 26.0 g 19.4 g 3.3 g
6 月	しそわかめごはん	○	豚肉のしぐれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	わかめ,牛乳,ぶた肉	米,麦,油,こんにゃく,砂糖	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,きゅうり,ゆの酢	593 kcal 24.6 g 17.3 g 2.6 g	681 kcal 27.9 g 19.3 g 3.1 g
7 火	ミートボールカレー	○	星のポテト カントリーサラダ 七夕ゼリー	ミートボール,牛乳	米,油,星のポテト,油,砂糖,ゼリー	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,きゅうり,キャベツ,大根,レモン	736 kcal 20.4 g 26.1 g 2.8 g	853 kcal 23.1 g 30.0 g 3.3 g
8 水	ニラそばろ丼	○	れんコーンサラダ さつまいもチップス	ぶた肉,牛乳,ハム	米,油,ノンエッグマヨネーズ,砂糖,さつまいもチップス	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,ニラ,れんこん,きゅうり,コーン	651 kcal 25.7 g 24.0 g 1.9 g	752 kcal 29.5 g 27.0 g 2.1 g
9 木	ごはん	○	魚のゆうあん焼き ピリからきゅうり かぼちゃのそばろ煮	牛乳,さば,とり肉	米,砂糖,油	ゆの酢,きゅうり,大根,にんじん,かぼちゃ	630 kcal 29.1 g 21.3 g 1.8 g	727 kcal 33.5 g 23.9 g 2.0 g
10 金	ごはん	○	麻婆なす キャベツの甘酢漬け	牛乳,ぶた肉,みそ	米,ごま油,砂糖,かたくりこ	なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,ニラ,キャベツ,ゆの酢	579 kcal 23.8 g 18.6 g 2.5 g	668 kcal 27.0 g 20.6 g 2.9 g
13 月	ごはん	○	ホイコーロー もやしナムル	牛乳,ぶた肉,みそ,ツナ	米,油,砂糖,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,たけのこ,にんじん,もやし,きゅうり,赤パプリカ	584 kcal 26.2 g 19.9 g 1.6 g	674 kcal 29.9 g 22.2 g 2.0 g
14 火	豚の生姜焼き丼	○	ほうれん草とツナのあえもの ラクラッシュ(マスカット)	ぶた肉,牛乳,ツナ	米,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,エリンギ,ねぎ,ほうれん草,キャベツ	606 kcal 26.8 g 19.5 g 1.8 g	696 kcal 30.8 g 21.9 g 2.1 g
15 水	ちゃんぽん	○	干し大根とひじきのサラダ ブルーベリークレープ	ぶた肉,かまぼこ,なると,牛乳,ひじき	めん,砂糖,ごま油,クレープ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,切干しだいこん,きゅうり	531 kcal 23.7 g 18.7 g 1.8 g	557 kcal 25.3 g 19.7 g 2.1 g
16 木	ごはん	○	あじフライ 中華風コーンスープ 彩りおかかあえ	牛乳,あじ,宗田節	米,油,かたくりこ,砂糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,コーン,豆苗,こまつな,もやし,黄パプリカ	613 kcal 22.0 g 21.1 g 2.2 g	698 kcal 23.7 g 23.5 g 2.8 g
17 金	ビーフハヤシ	○	かりかりきゅうり ガリガリ君(ソーダ)	牛肉,牛乳	米,じゃがいも,油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,きゅうり	649 kcal 22.0 g 22.1 g 2.4 g	744 kcal 24.8 g 25.0 g 2.9 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

のどがかわいている時は、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めにとりましょう。



- 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。
- 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

