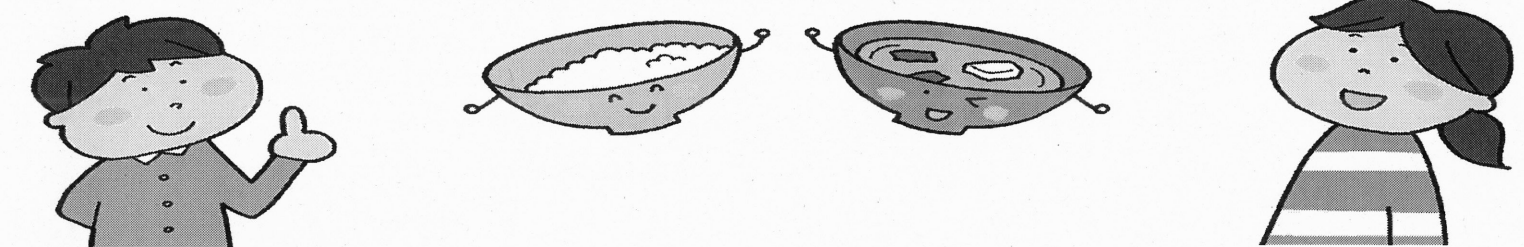


月	火	水	木	金
<p>3 入試応援献立 合格</p> <p>◆いよいよかんゼリー ◆みとおしあかるいサラダ</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごはん ◆うんきをあげてじゅけんにかつカレー</p>	<p>4 マーメイドチキン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>5 コールスローサラダ</p> <p>ラクラッシュ(マスカット)</p> <p>ごはん ぶたそぼろどん</p>	<p>6 ぶりフライ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>ごはん たまごスープ</p>	<p>7 プレーンパン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ポークビーンズ フルーツポンチ</p>
<p>10 バンサンスー</p> <p>いちごクレープ</p> <p>プロスラーメン</p>	<p>11 中3はスペシャルメニュー</p> <p>からあげ</p> <p>かりかりきゅうり</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>12 さばのしおやき</p> <p>ブロッコリーのソテー</p> <p>げんまいごはん さつまじる</p>	<p>13 オレンジ</p> <p>もやしナムル</p> <p>ごはん ミートボールのあまずあん</p>	<p>14 こんにやくサラダ</p> <p>さけわかめごはん ごもくうまに</p>
<p>17 しおけんび</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>ごはん プルコギいため</p>	<p>18 ヤンニョムチキン</p> <p>ブロッコリーとトマトのわふうサラダ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>19 グリーンサラダ</p> <p>ミニゼリー(あおりんご)</p> <p>ごはん ひじきのドライカレー</p>	<p>20 しゅんぶん 春分の日</p> <p></p>	
			<p>21 パナナ</p> <p>きゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>ごはん ぶたどん</p>	

3月の給食もくひょう

～ 1年間の給食をふりかえろう～

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた



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♪

このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。

このマークの献立には、クモファーム神原さんの無農薬野菜を使っています。



3月よていこんだてひょう



令和6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
3月	◆運気を上げて 受験にカツカレー	○	◆見通し明るいサラダ ◆いい予感ゼリー 入試応援献立	とり肉,牛乳,ちくわ	米,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,砂糖,いよかんゼリー	玉ねぎ,にんじん,れんこん,きゅうり	817 kcal	941 kcal
4火	ごはん	○	マーマレードチキン ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳,とり肉,おさかなソーセージ,ひよこ豆	米,じゃがいも,油,マーマレードジャム	玉ねぎ,もやし,ぶなしめじ,キャベツ	572 kcal	657 kcal
5水	豚そぼろ丼	○	コールスローサラダ ラクラッシュ(マスカット)	ぶた肉,牛乳	米,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,きゅうり,コーン	601 kcal	696 kcal
6木	ごはん	○	ブリフライ キャベツのゆかりあえ たまごスープ	牛乳,ブリフライ,わかめ,たまご	米,油,かたくりこ	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,えのき,ねぎ	614 kcal	686 kcal
7金	プレーンパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,大豆	パン,じゃがいも,油,砂糖,かたくりこ,白玉,ゼリー	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン,パイン,みかん	612 kcal	670 kcal
10月	スープブロスラーメン	○	バンサンスー いちごクレープ	ぶた肉,なると,牛乳,チキンハム	中華めん,ごま油,はるさめ,砂糖,クレープ	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,きゅうり	577 kcal	798 kcal
11火	ごはん	○	からあげ かりかりきゅうり みそ汁	牛乳,とり肉,わかめ,厚揚げ,煮干し,みそ	米,かたくりこ,油,ごま油	きゅうり,干しいたけ,大根,ねぎ	630 kcal	728 kcal
12水	玄米ごはん	○	さばの塩焼き ◆◎ブロッコリーのソテー さつま汁	牛乳,さば,おさかなソーセージ,とり肉,煮干し,みそ	米,玄米,油,さつまいも,こんにやく	◎ブロッコリー,にんじん,しめじ,ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	650 kcal	729 kcal
13木	ごはん	○	ミートボールの甘酢あん もやしナムル オレンジ	牛乳,ミートボール,ツナ	米,油,砂糖,ごま油,かたくりこ	きくらげ,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,もやし,きゅうり,赤ピーマン,オレンジ	601 kcal	697 kcal
14金	鮭わかめごはん	○	◆五目うま煮 こんにやくサラダ	鮭わかめごはん,牛乳,とり肉,うずらたまご,高野豆腐,宗田節	米,じゃがいも,油,砂糖,こんにやく,ごま油	にんじん,たけのこ,いんげん,干しいたけ,きゅうり,もやし,コーン	565 kcal	646 kcal
17月	ごはん	○	ブルコギ炒め バンバンジーサラダ 塩けんぴ	牛乳,ぶた肉,ささみ	米,はるさめ,油,砂糖,ごま油,かたくりこ,塩けんぴ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,ニラ,きゅうり,もやし	644 kcal	745 kcal
18火	ごはん	○	ヤンニョムチキン ◎ブロッコリーとトマトの和風サラダ わかめスープ	牛乳,とり肉,宗田節,わかめ	米,かたくりこ,油,砂糖	トマト,◎ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,ねぎ	598 kcal	693 kcal
19水	ひじきのドライカレー	○	グリーンサラダ ミニゼリー(青りんご)	ぶた肉,ひじき,牛乳	米,油,砂糖,ミニゼリー	玉ねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,きゅうり	614 kcal	707 kcal
21金	豚丼	○	きゅうりの塩昆布和え バナナ	ぶた肉,牛乳,塩昆布	米,こんにやく,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,きゅうり,バナナ	592 kcal	676 kcal

◆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。

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

