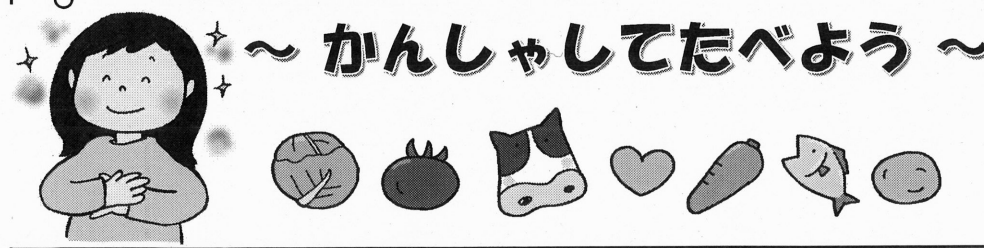




月	火	水	木	金
<p>このマークの献立には、クモモファーム、神原さんの無農薬野菜を使っています。</p> <p>このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。</p>		<p>8</p> <p>なのはなのおかかあえ</p> <p>しちふくじんアメ</p> <p>たいめし</p> <p>こはくもちのおぞうこ</p>	<p>9</p> <p>◆すりみフライ</p> <p>ニらたま</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p>	<p>10</p> <p>もやしのツナあえ</p> <p>◆てづくりおもちケーキ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどん</p>
<p>13 成人の日</p>	<p>14</p> <p>◆てりやきハンバーグ</p> <p>◆なばなのマヨサラダ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>15</p> <p>いちごの日</p> <p>あまおういちごミニゼリー</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのしょうがいため</p>	<p>16 清水小1・2年リクエスト</p> <p>からあげ</p> <p>チョコクレープ</p> <p>わかめごはん</p> <p>かりかりきゅうり</p> <p>かきたまじる</p>	<p>17</p> <p>ピピンパのやさい</p> <p>ピピンパのひきにくは、ごはんのにせてくばってね</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>
<p>20</p> <p>ちゅうかふうやさいいため</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>21 カミカミ</p> <p>はみがきラムネ</p> <p>ピリからやさい</p> <p>ごはん</p> <p>◆かみかみそばとん</p>	<p>22</p> <p>ふりかけ(のりたまご)</p> <p>ブロッコリーのわふうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとだいこんのもの</p>	<p>23 ジョン万次郎 生誕祭</p> <p>くじらカツ</p> <p>はるか</p> <p>ごはん</p> <p>ゆずドレッシングサラダ</p> <p>◆ジョン万くじらカレー</p>	<p>24 ふしの日</p> <p>さばのさいきょうやき</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのすのもの</p> <p>そうだだしのすまじる</p>
<p>27</p> <p>◆うめしそからあげ</p> <p>ブロッコリーのとさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p>	<p>28 カミカミ</p> <p>◆ごまきなこタフィー</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのドライカレー</p>	<p>29</p> <p>いもけんぴ</p> <p>からじょうゆあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのごもくに</p>	<p>30</p> <p>いそかあえ</p> <p>とりにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>こや豆腐のたまごじ</p>	<p>31 ぎょうざ【小2・中3こ】</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ちゅうかふうコーンスープ</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 ☁️

こめ さかな にく やさい くだもの しょうが し ぜん めく せいかつ じふし
 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	1人あたり	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
8水	鯛めし	○	紅白もちのお雑煮 ◎菜の花のおかかあえ 七福神アメ	油揚げ,昆布,牛乳,なると,宗田節	米,砂糖,もち,あめ	ごぼう,にんじん,大根,白菜,ねぎ,もやし,◎なばな	538 kcal 20.5 g 11.0 g 2.8 g	619 kcal 23.2 g 11.5 g 3.4 g
9木	ごはん	○	◆すりみフライ ニラ玉 白菜のみそ汁	牛乳,すりみフライたまご,豆腐,油揚げ,煮干し,みそ	米,油	もやし,にんじん,ニラ,白菜,ねぎ	661 kcal 24.6 g 26.1 g 2.9 g	746 kcal 27.3 g 29.2 g 3.3 g
10金	中華丼	○	もやしのツナあえ ◆◎手作りおいもケーキ	ぶた肉,うずらたまご,牛乳,ツナ,たまご,豆乳	米,油,砂糖,かたくりこ,ホットケーキミックス,◎さつまいも	しめじ,キャベツ,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり	691 kcal 26.7 g 25.8 g 1.7 g	802 kcal 30.6 g 29.3 g 2.1 g
14火	玄米ごはん	○	◆照り焼きハンバーグ ◆◎菜花のマヨサラダ ◎ポテトスープ	牛乳,ハンバーグ,おさかなソーセージ,ハム,ひよこ豆	米,玄米,砂糖,かたくりこ,ノンエッグマヨネーズ,◎じゃがいも	◎なばな,キャベツ,にんじん	621 kcal 24.2 g 18.8 g 2.7 g	696 kcal 26.4 g 19.8 g 3.1 g
15水	ごはん いちごの日	○	とり肉の生姜炒め ゆかりあえ あまおういちごミニゼリー	牛乳,とり肉	米,油,砂糖,ゼリー	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,ごぼう,にんじん,ピーマン,パプリカ,白菜,きゅうり,もやし	509 kcal 23.7 g 11.9 g 1.6 g	583 kcal 27.0 g 12.8 g 2.0 g
16木	わかめご飯	○	からあげ かきたま汁 かりかりきゅうり チョコクレープ	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,かたくりこ,油,ごま油,クレープ	しめじ,ねぎ,きゅうり	715 kcal 32.4 g 27.4 g 2.9 g	813 kcal 37.1 g 30.4 g 3.5 g
17金	ピビンバ	○	はるさめスープ	ぶた肉,牛乳	米,砂糖,ごま油,はるさめ	切干しいんげん,にんじん,こまつな,もやし,白菜,ねぎ	545 kcal 22.1 g 18.1 g 2.0 g	626 kcal 25.2 g 20.3 g 2.4 g
20月	ごはん	○	麻婆豆腐 中華風野菜炒め	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ	米,ごま油,砂糖,かたくりこ,はるさめ,油	にんじん,玉ねぎ,干しいたけ,ねぎ,たけのこ,もやし,ニラ,きくらげ	630 kcal 29.5 g 24.1 g 2.0 g	728 kcal 34.0 g 27.4 g 2.3 g
21火	◆かみかみそぼろ丼	○	ピリから野菜 歯みがきラムネ	ぶた肉,茎わかめ,たまご,牛乳	米,油,砂糖,ラムネ	玉ねぎ,にんじん,切干しいんげん,いんげん,きゅうり,大根	598 kcal 24.7 g 19.9 g 1.8 g	691 kcal 28.1 g 22.4 g 2.2 g
22水	ごはん	○	とり肉と大根の煮物 ◎ブロッコリーの和風サラダ ふりかけ(のりたまご)	牛乳,とり肉,大豆,宗田節	米,こんにやく,油,砂糖	大根,いんげん,◎ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,にんじん	526 kcal 26.8 g 14.2 g 1.5 g	604 kcal 30.9 g 15.8 g 1.8 g
23木	◆ジョン万次郎カレー (くじらカレー・くじらカツ)	○	ゆずドレッシングサラダ はるか	くじら,ひよこ豆,宗田節,牛乳	米,小麦粉,パン粉,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,えだまめ,きゅうり,キャベツ,ゆの酢,はるか	749 kcal 34.6 g 25.3 g 3.3 g	873 kcal 40.2 g 28.9 g 4.1 g
24金	ごはん ふしの日	○	さばの西京焼き ◎宗田だしのすまし汁 白菜の酢の物	牛乳,さば,みそ,豆腐,宗田節,昆布	米,砂糖	えのき,◎なばな,白菜,きゅうり,にんじん,ゆの酢	585 kcal 30.2 g 20.1 g 2.4 g	650 kcal 32.2 g 20.7 g 2.7 g
27月	ごはん	○	◆梅しそからあげ ◎ブロッコリーの土佐和え わかめのみそ汁	牛乳,とり肉,とり肉,宗田節,わかめ,豆腐,煮干し,みそ	米,かたくりこ,油,砂糖	梅,◎ブロッコリー,キャベツ,にんじん,しめじ,大根,ねぎ	637 kcal 30.0 g 20.7 g 2.7 g	743 kcal 34.9 g 23.5 g 3.1 g
28火	ひじきのドライカレー	○	ごぼうサラダ ◆ごまきなこタフィー	ぶた肉,ひじき,牛乳,ハム,大豆,きな粉	米,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ごま	玉ねぎ,にんじん,コーン,ごぼう,きゅうり	665 kcal 27.3 g 24.2 g 2.2 g	774 kcal 31.6 g 27.5 g 2.5 g
29水	ごはん	○	厚揚げの五目煮 からししょうゆ和え 芋けんぴ	牛乳,厚揚げ,ぶた肉,ハム	米,油,砂糖,かたくりこ,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	672 kcal 29.7 g 25.5 g 1.7 g	782 kcal 34.5 g 29.4 g 2.3 g
30木	ごはん	○	とり肉のしょうが焼き 磯香あえ 高野豆腐の卵とじ	牛乳,とり肉,のり,高野豆腐,油揚げ,たまご	米,油,砂糖	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,しめじ,いんげん	569 kcal 30.2 g 17.1 g 1.8 g	656 kcal 34.9 g 19.1 g 2.3 g
31金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ 中華風コーンスープ	ぶた肉,牛乳,ぎょうざ	米,ごま油,砂糖,かたくりこ	にんじん,ピーマン,キムチ,えだまめ,玉ねぎ,コーン	534 kcal 21.6 g 17.8 g 3.4 g	612 kcal 24.6 g 19.8 g 4.4 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。

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

