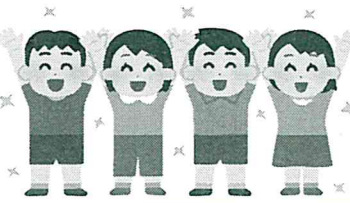
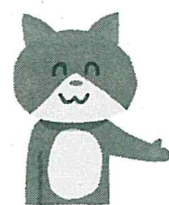


月	火	水	木	金
ご入学、進級おめでとう！ 	8 オレンジ マカロニサラダ ごはん ◆カレーそばうどん	9 とりこくのバーベキューソース あぶらあげのサラダ ごはん コーンスープ	10 こまつなのおかかあえ みかんゼリー めじかごはん しおちゃんこじる	11 じゃこアーモンド みそドレッシングサラダ ごはん とりこくとじゃがいものうまに
14 さくらゼリー げんきサラダ ごはん こうやどうふのそばうどん	15 ぶたにくのしょうがやき ほしだいこんのツナあえ げんまいごはん きんぴらごぼう	16 ミレービスケット はるさめサラダ ごはん マーボーどうふ	17 めひかりのカレーフライ 春土用入 たけのこごはん はるやさいのみそじる	18 ちくわサラダ ミニたいやき ごはん じゃがぶたキムチ
21 ◆あんぱん 『あんぱん』放送記念 あおのりコロッケ ◆やなせさんのやさいスープうどん	22 カミカミ チョコタフィー きゅうりとわかめのすのもの ごはん ニラとん	23 ふりかけ しょうゆドレッシングあえ ごはん こうやどうふのおやこに	24 とりこくのレモンフライ いそかあえ ごはん しんじやがいものみそじる	25 フレンチサラダ ラクラッシュ(ぶどう) ごはん ハヤシライス
28 しいらのおうごんあげ あつけずりぶっしーサラダ ごはん さわにわん	29 昭和の日 	30 ブロッコリーとトマトのわふうサラダ しこくゼリー ごはん ◆はにんにくとチキンのカレー	4月の給食もくひょう ～給食の準備、後片付けを上手にしよう～   	



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、クモモファーム神原さんの無農薬野菜を使っています。



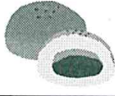


4月よていこんだてひょう



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 火	◆カレーそば丼	○	マカロニサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,ハム	米,油,砂糖,マカロニ,ノンエッグ マヨネーズ	にんじん,干しいたけ,たけのこ,玉 ねぎ,コーン,グリーンピース,きゅうり,オ レンジ	674 kcal 28.0 g 23.1 g 2.2 g	777 kcal 32.3 g 26.6 g 2.6 g
9 水	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース 油揚げのサラダ コーンスープ	牛乳,とり肉,油揚げ	米,砂糖,ごま油,かたくりこ	りんご,レモン,ねぎ,キャベツ,きゅう り,にんじん,玉ねぎ,コーン	582 kcal 24.9 g 19.8 g 2.3 g	671 kcal 28.5 g 22.3 g 2.8 g
10 木	めじかごはん	○	塩ちゃんこ汁 小松菜のおかかあえ みかんゼリー	姫かつお角煮,牛乳,とり肉, なると,つくね,豆腐,宗田節	米,砂糖,みかんゼリー	キャベツ,しめじ,ねぎ,こまつな,もや し,にんじん	576 kcal 28.9 g 16.3 g 2.4 g	657 kcal 33.1 g 18.0 g 2.7 g
11 金	ごはん	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 みそドレッシングサラダ じゃこアーモンド	牛乳,とり肉,厚揚げ,煮干し, みそ,じゃこ	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖, 油,ごま油,アーモンド,ごま	たけのこ,にんじん,いんげん,キャベ ツ,きゅうり	619 kcal 29.3 g 20.3 g 1.9 g	716 kcal 33.7 g 23.0 g 2.2 g
14 月	高野豆腐のそば丼	○	元気サラダ さくらゼリー	ぶた肉,高野豆腐,牛乳,ハ ム,昆布,宗田節	米,油,砂糖,さくらゼリー	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,トマト,コーン, きゅうり,キャベツ	619 kcal 26.3 g 21.8 g 1.6 g	715 kcal 30.3 g 24.7 g 1.9 g
15 火	玄米ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干し大根のツナあえ きんぴらごぼう	牛乳,ぶた肉,ツナ,じゃこ天	米,玄米,油,砂糖,こんにゃく	玉ねぎ,切干しだいこん,きゅうり,に んじん,ごぼう	611 kcal 25.7 g 19.5 g 1.8 g	710 kcal 29.6 g 21.9 g 1.9 g
16 水	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ ミレービスケット	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,ツナ	米,ごま油,砂糖,かたくりこ,はる さめ,ミレービスケット	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,干しい たけ,ねぎ,もやし,きゅうり,ゆの酢	648 kcal 27.8 g 23.8 g 1.8 g	747 kcal 31.8 g 26.7 g 2.2 g
17 木	たけのこごはん  春土用入	○	めひかりのカレーフライ ◆◎葉にんにくの卵とじ ◎春野菜のみそ汁	牛乳,メヒカリ,ぶた肉,たまご, 油揚げ,煮干し,みそ	米,油,砂糖 	たけのこ,しめじ,もやし,にんじん,◎ 葉にんにく,◎ブロッコリー,春キャ ベツ,新玉ねぎ	668 kcal 30.7 g 27.5 g 4.4 g	780 kcal 35.6 g 31.5 g 5.1 g
18 金	ごはん	○	じゃが豚キムチ ちくわサラダ ミニたい焼き	牛乳,ぶた肉,ちくわ	米,じゃがいも,こんにゃく,油,砂 糖,ミニたい焼き	玉ねぎ,キムチ,にんじん,ニラ,キャ ベツ,もやし,きゅうり	620 kcal 24.1 g 16.7 g 2.8 g	706 kcal 27.3 g 18.5 g 3.1 g
21 月	◆やなせさんの 野菜スープうどん	○	青のりコロッケ ◆あんぱん 『あんぱん』放送記念 	とり肉,宗田節,昆布,牛乳 	うどん,砂糖,かたくりこ,油,あんパ ン 	大根,にんじん,玉ねぎ,干しいた け,キャベツ,いんげん,こまつな,しょ うが	658 kcal 26.4 g 18.6 g 2.9 g	739 kcal 29.2 g 20.3 g 3.3 g
22 火	ごはん	○	ニラとん きゅうりとわかめの酢の物 チョコタフィー	牛乳,ぶた肉,わかめ,大豆	米,ごま油,ごま,砂糖	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん, ニラ,きゅうり,ゆの酢	610 kcal 28.7 g 20.1 g 1.5 g	704 kcal 33.1 g 22.8 g 1.9 g
23 水	ごはん	○	高野豆腐の親子煮 しょうゆドレッシングあえ ふりかけ(いそり)	牛乳,とり肉,高野豆腐,たま ご	米,こんにゃく,油,砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,大 根,キャベツ,きゅうり,きくらげ	557 kcal 25.7 g 16.9 g 2.4 g	644 kcal 29.6 g 18.8 g 2.9 g
24 木	ごはん	○	鶏肉のレモンフライ 磯香和え 新じゃがいものみそ汁	牛乳,とり肉,きざみのり,厚揚 げ,わかめ,煮干し,みそ	米,かたくりこ,油,砂糖,新じゃが いも	レモン,キャベツ,こまつな,にんじん, ねぎ	643 kcal 30.9 g 21.1 g 2.8 g	741 kcal 35.7 g 23.8 g 3.1 g
25 金	ハヤシライス	○	フレンチサラダ ラクラッシュ(ぶどう)	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	616 kcal 21.8 g 21.2 g 2.1 g	709 kcal 24.9 g 23.9 g 2.5 g
28 月	ごはん	○	しいらの黄金揚げ 厚削りぶっしーサラダ 沢煮椀	牛乳,しいら,宗田節,ぶた肉, 昆布	米,かたくりこ,油,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,ゆ の酢,もやし,ごぼう,えのき,ねぎ	617 kcal 30.6 g 19.4 g 2.3 g	713 kcal 35.1 g 21.8 g 2.8 g
30 水	◆◎葉にんにくと チキンのカレー	○	◎ブロッコリーとトマトの和風サラダ 四国ゼリー	とり肉,ひよこ豆,牛乳,宗田 節	米,油,砂糖,四国ゼリー	玉ねぎ,にんじん,◎葉にんにく,トマ ト,◎ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	642 kcal 26.3 g 19.8 g 2.4 g	739 kcal 30.3 g 22.3 g 3.0 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

