



5月のこんだて



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	水	五目ずし (すしめし)	○	塩こんぶあえ すまし汁 かしわもち	ごはん ごま さとう かしわもち	牛乳 油あげ 塩こんぶ すまし	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ 大根 きゅうり ねぎ えのきたけ
2	木	バターロールパン	○	スパニッシュオムレツ ゆずサラダ 野菜スープ	バターロールパン じゃがいも さとう 米油	牛乳 卵 ハム とり肉	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆのす もやし にんじん チンゲン菜
		バターロールパン	○	ポテトスクランブルエッグ ゆずサラダ 野菜スープ	バターロールパン じゃがいも オリーブ油 さとう 米油	牛乳 卵 ハム とり肉	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆのす もやし にんじん チンゲン菜
7	火	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	パインサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン 福神漬
8	水	ごはん	○	とりのからあげ もやしとピーマンのおひたし 豆乳汁	ごはん さとう てんぷん 米油	牛乳 とり肉 かつお節 油あげ 豆乳 みそ	にんにく もやし ピーマン 大根 にんじん ねぎ しめじ
9	木	ごはん 味付けのり	○	たまねぎと厚あげの炒め煮 キャベツのおかかあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ かつお節 味付けのり	たまねぎ さやいんげん しめじ キャベツ もやし にんじん
10	金	ごはん	○	さばの照り焼き もやしときゅうりの酢の物 けんちん汁	ごはん さとう ごま油	牛乳 さば 豆腐	しょうが もやし きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ
		ごはん	○	さばのしょうが煮 もやしときゅうりの酢の物 けんちん汁	ごはん さとう ごま油	牛乳 さば 豆腐	しょうが もやし きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ
13	月	もちふわパン	○	チキンのトマト煮 ごぼうサラダ ガトーショコラ(中学校のみ)	米粉パン オリーブ油 ごま 卵なしマヨネーズ ガトーショコラ(中学校のみ)	牛乳 とり肉 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ ごぼう きゅうり スイートコーン
14	火	春野菜のあんかけ丼 (麦ごはん)	○	干し大根のツナあえ	麦ごはん 米油 てんぷん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん えんどうめめ きゅうり 干し大根
15	水	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め もやしのごま酢あえ 小夏	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ 小夏
16	木	ごはん	○	新たまねぎと山菜のかきあげ 鳴子豚汁	ごはん さつまいも 小麦粉 米油	牛乳 すりみ かつり 豚肉 みそ	たまねぎ 山菜水煮 大根 にんじん ねぎ しめじ
17	金	ビビンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ シークワサータルト	麦ごはん 米油 さとう ごま油 シークワサータルト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 干し大根 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん ねぎ
20	月	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 カラーピーマンのサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん もやし ピーマン パプリカ
21	火	ごはん	○	さけのからあげ しそひじきあえ 新じゃがいものみそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さけしょうゆ漬 ひじきの佃煮 油あげ わかめ みそ	もやし きゅうり にんじん ねぎ
22	水	ゆかりごはん	○	とりしおラーメン わかめサラダ	ゆかりごはん 中華めん ごま ごま油 さとう 米油	牛乳 とり肉 わかめ	キャベツ もやし スイートコーン ねぎ 大根 にんじん
23	木	ごはん	○	豆腐の中華煮 ナムル 小魚佃煮	ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 小魚佃煮	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり
24	金	ドライカレー (麦ごはん)	○	コーンサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん りんご キャベツ きゅうり スイートコーン
27	月	コッペパン	○	クリームパンネ いんげんとツナのサラダ	コッペパン マカロニ 米油 さとう	牛乳 とり肉 豆乳 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり
28	火	ごはん	○	いかとちくわのチリソース のりあえ とりの和風汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 ちくわ いか のり とり肉	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ
29	水	ごはん	○	スタミナ炒め 中華スープ ばんかん	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 みそ とり肉	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 えのきたけ ばんかん
30	木	ごはん	○	筑前煮 土佐酢あえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ かつお節	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし
31	金	ごはん	○	かつおと大豆のゆずがらめ おひたし 沢煮椀	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 かつお 大豆 豚肉	しょうが ゆのす 白菜 小松菜 大根 ごぼう たけのこ にんじん ねぎ

給食の食材について

高知県産のお米を使用しています。新米の出回る頃や田植えの時期は、高知市産のお米も使用します。

学校給食では、地産地消、安全安心な食材の使用に努め、手作りを心がけています。

高知県産を中心にできるだけ国内産のものを使用します。

給食費について

【給食費】 幼稚園 210円 小学校・義務教育学校前期 275円
中学校・義務教育学校後期 310円

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ、払い戻しが可能です。
①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
②連絡があった日の翌日から、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、すでに食材の手配がされているため、給食費の払い戻しはできません。(〇は給食のある日)

月	10	11	12	13	14	15
曜日	金	土	日	月	火	水
例1	欠			←払い戻す(3回)→	欠	欠
例2	欠			欠	欠	
	連絡			←払い戻さない(2回)→		

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
5月16日(木) 高知の食材(予定)
米、牛乳、たまねぎ、さつまいも
山菜水煮、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

献立表の食物アレルギー表示について

①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 卵 卵 卵 卵 卵 卵
給食では、そば・落花生の使用はありません。
②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容必ずご確認ください。

白鷺米は、高知市の介良地区で栽培されています。農薬や肥料の使用をできるだけ少なくし、環境に配慮して育てられています。

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

平均栄養摂取量

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー										ビタミン				
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)		
幼稚園	480	20.9	16.4	284	67	1.4	2.3	167	0.46	0.45	18	1.7	3.6			
小学校	624	25.5	18.8	301	83	2.0	3.0	189	0.57	0.50	22	2.1	4.6			
	(624)	(25.5)	(18.8)	(301)	(83)	(2.0)	(3.0)	(189)	(0.57)	(0.50)	(22)	(2.1)	(4.6)			
中学校	779	30.2	21.5	317	98	2.5	3.6	210	0.69	0.55	26	2.6	5.6			
	(779)	(30.2)	(21.6)	(317)	(98)	(2.5)	(3.6)	(210)	(0.69)	(0.55)	(26)	(2.5)	(5.6)			