



# 5月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
1	水	山菜ずし	○	しいらのフライ 野菜のささみあえ かしわもち	すまき しいらのフライ 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	ゆの酢 山菜水煮 干しいたけ もやし	米 砂糖 かしわもち	米油
2	木	ご飯	○	炒り豆腐 新じゃがいもの鳴子みそ汁 じゃこの佃煮	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 かり 昆布	にんじん ねぎ	もやし 干しいたけ 玉ねぎ しめじ	米 てんぷん じゃがいも 砂糖	米油 ごま
7	火	トマトとパスタのスパゲティ	○	とうもろこしのサクサク揚げ 豚しゃぶサラダ	ツナ 豚肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ スイートコーン 枝豆 キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 てんぷん	オリーブ油 米油 ごま油
8	水	ご飯	○	すりみでお好み天 うの花炒り煮 若竹汁	すりみ かつお節 鶏肉 おから	牛乳 青のり わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ しょうが 干しいたけ たけのこ	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油
9	木	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め すまきとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ すまき	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	米 砂糖	米油
10	金	もちふわパン	○	鶏のピリ辛照り煮 コールスローサラダ 白いんげんの豆乳ポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 さつまいも 米粉	卵なしマヨネーズ 米油
13	月	麦ご飯	○	チャプチェ のりサラダ ヨーグルト	豚肉 ちくわ	牛乳 のり ヨーグルト	パプリカ にら にんじん	にんにく 玉ねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	米 大麦 春雨 砂糖	ごま 米油 ごま油
14	火	ご飯	○	かつおの南蛮漬け ひじきの炒め煮	かつお 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ みょうが こんにゃく	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
15	水	ご飯	○	高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨネーズあえ	卵 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
16	木	ご飯	○	きびなごのカリカリフライ 新じゃがいものそばろあん 新玉ねぎとトマトのツナあえ	鶏肉 ツナ	牛乳 きびなごの カリカリフライ	にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 てんぷん	米油
17	金	豚丼 (ご飯)	○	具だくさん汁 フルーツカクテル	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ 小夏 もも バイン	米 砂糖 白玉もち	米油
20	月	ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ ごまサラダ 卵とレタスのスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	にんにく レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
21	火	ご飯	○	豆腐の中華煮 春雨サラダ	豚肉 豆腐 すまき	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
22	水	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 鶏肉と根菜の昆布煮 たくあんあえ	ちくわ 鶏肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ もやし たくあん	米 小麦粉 てんぷん じゃがいも 砂糖	米油
23	木	白ごま担々麺	○	ひじきのマヨネーズあえ かぼちゃのかき揚げ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 小麦粉	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
24	金	コッペパン	○	ポークビーンズ 野菜サラダ	豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	米油
27	月	ご飯	○	鶏のねぎ香味だれ たけのここんにゃくの土佐煮 しめじのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	白ねぎ しょうが たけのこ こんにゃく しめじ	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
28	火	麦ご飯	○	さばの梅煮 いたどりの油炒め しょうがの肉団子汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	ねりうめ いたどり こんにゃく しょうが キャベツ えのきたけ	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油
29	水	チキンカレーライス (ご飯)	○	コーンサラダ 福神漬	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 福神漬	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールー
30	木	かつお飯	○	蒸しなすの柚子サラダ 高知のにゅうめん シークワースァーダルト	かつお ハム 油揚げ すまき	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが なす 玉ねぎ みょうが ゆの酢 干しいたけ	米 大麦 砂糖 そうめん シークワースァーダルト	ごま油
31	金	ご飯	○	豚キムチ炒め ツナと干し大根のサラダ	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にら にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ きゅうり 干し大根	米 砂糖	米油 ごま油

### 学校給食は食育の生きた教材です

学校では教育活動の中で、食育の6つの視点をもって、食育をすすめています。「食べる・味わう」という体験ができる学校給食は、食育を進める上での「生きた教材」と言えます。

#### ○食卓の重要性

毎日の工夫を凝らした献立は、お腹や心を満たします。

#### ○心身の健康

日々の食事に活かすことができよう、栄養バランスのよい食事のお手本としています。

#### ○食品を選択する能力

多様な食品を使用し食品の情報を提供します。安全管理や衛生管理を学ぶこともできます。

#### ○感謝の心

食に関わる人々の活動や環境保全、食品ロスの問題について考える機会となります。

#### ○社会性

食事を通してコミュニケーションを回ったり、食事のマナーを学んだりすることがあります。

#### ○食文化

日本の伝統的な食文化や歴史、外国の食文化を理解することにつながります。

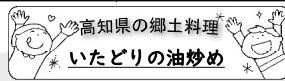
食育の6つの視点

高知市の給食キャラクター  
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/kyuushokukushokuiku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokukushokuiku.html)



### 漢字で書く 虎 杖

いたどりは山間に自生するタデ科の植物で、高知県内では古くから色々な料理にして食べてきました。いたどりの新芽が採れるのは春ですが、塩漬けや冷凍保存が可能なので、いたどりをを使った料理は、一年を通して食べることができます。

### 今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

5月1日(水)

高知の食材(予定)

米、牛乳、ゆの酢、山菜水煮、干しいたけ、しいらのフライ、ピーマン

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

### 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。

②給食では、そば、落花生の使用はありません。

③献立の材料名欄に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。

④食物アレルギー対応が必要なのは、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」 「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

### 今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)	(g)	(g)
792	33.2	24.7	346	111	4.1	3.8	215	0.87	0.57	29	2.6	6.2

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。