



Table with columns: 日(曜), 主食, 牛乳, おかず, 材料名 (Energy, Body Building, Body Adjustment), and specific ingredients.

☼は焼き物機未設置校の献立です。



新しい年がはじまります。
毎日の食生活を大切にして、この一年も健康で
元気に過ごしましょう。

全国学校給食週間を知っていますか？

日本で最初の学校給食は、今から135年前に始まったとされ、当時の献立は、おにぎりに焼き魚、漬物という食事でした。戦争により中止されていた給食ですが、昭和21年12月24日に再開されたことから、1月24日を「給食記念日」、1月24日から30日を「全国学校給食週間」として、学校給食の意義や役割について考える取組を全国的にすすめています。高知市では、この期間に戦後の給食でよく食べられていた「すいとん」を取り入れています。お家でも作ってみませんか。



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

新メニューの紹介

塩だしおでん(4人分)

- ①とりからでスープをとる。
②こんにやく半丁は縦半分にし、5mmくらいの厚さに切る。にんじん半本は厚めのいちよう切りにする。
③大根1/6本は厚めのいちよう切りに下茹でする。じゃがいも1個は乱切りにする。



- ④さいやいげん3本を3cmくらいの長さに切る。
⑤油を熱し、豚肉40gとハム40g、②の順に炒め、スープ120ccを加え、塩ひとつまみ、こしょう少々、淡口しょうゆ大さじ1で調味する。
⑥③と④を加えて煮る。
⑦うずら卵(水煮)8個と4等分にしたちくわ1本を入れて仕上げる。

今月の「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」

1月10日(水)

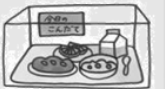


高知の食材(予定)

米・牛乳・白菜・ほうれんそう
チンゲン菜・たけのこ・しめじ

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
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学校給食において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」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。



平均栄養摂取量

Table showing average nutrient intake for different school types (Kindergarten, Elementary, Middle School) across various nutrients like Energy, Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Zinc, and Vitamins.

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量