



日(曜)	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
9 (火)	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	りんごサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご 福神漬
10 (水)	ごはん	○	塩だしおでん キャベツのぶしゅかん風味あえ じゃこ佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 うずら卵 豚肉 ハム ちくわ 小魚佃煮	大根 にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり ぶしゅかん
11 (木)	ごはん	○	厚あげの甘辛炒め いそかあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 白菜 小松菜
12 (金)	ごはん	○	しいらのマヨネーズ焼き 寒天の中華サラダ 五目スープ	ごはん 卵なしマヨネーズ ごま さとう ごま油	牛乳 しいら 寒天 豚肉 豆腐	たまねぎ パセリ きゅうり もやし にんじん ねぎ えのきたけ
15 (月)	もちふわパン	乳	ごぼうのスパゲティ ツナサラダ ぼんかん	米粉パン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ぼんかん
16 (火)	ごはん	○	じゃがいもの鳴子みそ煮 白菜の塩こんぶあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ みそ 塩こんぶ	にんにく にんじん さやいんげん 白菜 もやし 水菜
17 (水)	五目ずし (すしめし)	○	みませのおきうめ天 雑煮	ごはん ごま さとう 米油 もち	牛乳 すまき 油あげ みませのおきうめ天 とり肉	にんじん たけのこ こんやく 干しいたけ 大根 白菜 水菜 金時にんじん
18 (木)	ごはん	○	ごぼうチャプチェ かきたま汁	ごはん 春雨 ごま 米油 さとう ごま油 だんご	牛乳 豚肉 卵 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ えのきたけ
19 (金)	ごはん	○	とりのからあげ ほうれん草のごまあえ チンゲン菜のスープ	ごはん さとう だんご 米油 ごま	牛乳 とり肉 豚肉	にんにく 白菜 ほうれん草 チンゲン菜 たけのこ しめじ
22 (月)	コッペパン	乳	チキンピーンズ ゆずサラダ りんご	コッペパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ゆのす りんご
23 (火)	ごはん	○	肉豆腐 紅白なます	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 かりり	たまねぎ ねぎ こんにゃく 大根 にんじん ゆのす
24 (水)	ごはん	○	さばの塩焼き のりあえ すいとん	ごはん さとう 白玉粉 小麦粉	牛乳 さば のり とり肉 油あげ	キャベツ もやし 大根 にんじん ねぎ
25 (木)	麦ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 春雨の酢の物 しゃくし菜漬	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう 春雨 ごま	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく きゅうり もやし しゃくし菜
26 (金)	ゆかりごはん	○	大豆とひじきのすりみあげ 煮びたし	ゆかりごはん 小麦粉 だんご 米油 さとう	牛乳 すりみ 大豆 豆腐 ひじき とり肉	にんじん 水菜 白菜 小松菜 えのきたけ
29 (月)	ソフトフランスパン	乳	クリームシチュー 三色ピクルス	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり
30 (火)	ごはん	○	いわしのあげ煮 おひたし すまし汁 節分豆	ごはん 米油 さとう	牛乳 いわしからあげ かつお節 すまき 豆腐 節分豆	白菜 小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ
31 (水)	菜めし	○	ちゃんぽん 大根の中華サラダ	菜めし 中華めん 米油 だんご さとう ごま油	牛乳 豚肉 すまき わかめ	しょうが 白菜 もやし 大根 にんじん

●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。



新メニューの紹介

塩だしおでん(4人分)

- ①とりがらでスープをとる。
- ②こんにゃ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し下茹でする。  
じゃがいも1個は乱切りにする。



- ④さやいんげん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19日(金)



高知の食材(予定)

米・牛乳・白菜・ほうれん草  
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。  
(卵 乳 えび かに)
- 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。  
〈例〉塩だしおでんにはうずら卵が入るため、(卵)が付きま  
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、別途付付の「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。  
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。



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](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html)

平均栄養摂取量

学校	栄養素							ビタミン					食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
幼稚園	477	20.7	15.9	300	69	1.5	2.2	189	0.45	0.46	18	1.7	4.0	
小学校	618 (623)	25.1 (24.9)	17.9 (18.4)	319 (319)	86 (86)	2.0 (2.0)	2.9 (2.9)	216 (217)	0.56 (0.56)	0.50 (0.49)	23 (23)	2.1 (2.1)	5.0 (5.0)	
中学校	766 (773)	29.9 (29.8)	20.4 (20.9)	338 (337)	102 (102)	2.6 (2.6)	3.5 (3.5)	243 (244)	0.68 (0.68)	0.55 (0.54)	27 (27)	2.6 (2.5)	6.0 (6.0)	

( )は焼き物機未設置校の栄養摂取量