



1月 学校給食献立表



日 (曜)	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
9 (火)	ご飯	○	いかと大根の柚子照り煮 高野豆腐の卵とじ 野菜のごまマヨネーズあえ	いか 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん 水菜	大根 柚子 玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
10 (水)	ご飯	○	青椒肉絲 (チンジャオロースー) 春雨スープ マーラーカオ	豚肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 春雨 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油
11 (木)	さばの五目ずし	○	紅白なます 雑煮	さば 鶏肉	牛乳	にんじん 金時にんじん ほうれん草	ゆの酢 たけのこ 干しいたけ 大根	米 砂糖 もち 里いも	
12 (金)	ご飯	○	肉じゃが 雪見汁 大豆のかりかり	豚肉 すりみ 大豆	牛乳	にんじん 水菜	玉ねぎ こんにゃく 白菜 大根	米 じゃがいも 砂糖 水あめ でんぷん	米油 ごま
15 (月)	ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ 寒天サラダ かぶの塩スープ	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	にんにく レモン もやし きゅうり かぶ 玉ねぎ しめじ	米 でんぷん 砂糖	米油
16 (火)	ご飯	○	ぶりの照り焼き 白菜の酢の物 沢煮 椀 ぜんざい	ぶり 豚肉 小豆	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 きゅうり ゆの酢 ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち	
17 (水)	ご飯	○	柚子みそおでん ゆで豚のしょうがサラダ	うずら卵 すまき みませの沖うるめ 天 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 柚子 こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油
18 (木)	ソフトフランスパン	○	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ ぼんかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン ぼんかん	ソフトフランスパン スパゲティ 砂糖	米油
19 (金)	ご飯	○	さばの南蛮漬け 豚肉と大根の炊いたん ほうれん草のおひたし	さば 豚肉 かつお節	牛乳	パプリカ にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 もやし	米 でんぷん 砂糖	米油
22 (月)	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ 福神漬	鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねりうめ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
23 (火)	ご飯	○	さわらのフライ ぐる煮 野菜のからしあえ	さわら てんぷら 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 里いも 砂糖	米油 ごま油
24 (水)	麦ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー すまし汁 小魚ナッツ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ 小魚ナッツ	にら にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま油
25 (木)	ご飯	○	さけの塩焼き 青菜のしょうゆあえ すいとん	さけ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 白菜	米 さつまいも 白玉粉 小麦粉	
26 (金)	ご飯	○	鶏肉の磯辺揚げ 大根とわかめの酢の物 鳴子みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	ねぎ	大根 きゅうり ゆの酢 しめじ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま
29 (月)	ご飯	○	プルコギ風野菜炒め わかめスープ ゆずゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 砂糖 ゆずゼリー	米油 ごま油
30 (火)	ご飯	○	卵焼き にんにく葉のぬたあえ 根菜汁	卵 ツナ かつお節 いか みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にんにく葉	白ねぎ えのきたけ キャベツ ゆの酢 ごぼう 大根	米 砂糖 じゃがいも	
31 (水)	ご飯	○	麻婆豆腐 ささみのひじきあえ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 でんぷん	米油 卵なしマヨネーズ

あけましておめでとうございます

※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。



今年も安全安心で、学びを深めるおいしい学校給食を届けられるように精一杯頑張ります！
どうぞよろしくお願いいたします。

1月24日~30日は、 全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まり、各地に広がっていききましたが、戦争の影響で食糧不足になり、一時中止されていました。

戦後になって学校給食が再開されたことを記念して1月24日を『給食記念日』、そして30日までを『全国学校給食週間』として全国で取り組みが行われています。

いつも何気なく食べている給食にどんな人たちが関わり、みなさんのもとに届くのか、この機会に考えてみませんか。



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

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。

指導資料で
紹介します！

今月の行事食を紹介します

1月(睦月)は、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。お正月が終わっても、一年の幸せを願った行事があります。

鏡開き

お正月のお餅を下げ、木づちなどで割っておしるこやお雑煮にします。末広がりで縁起のよい「開く」という言葉を使います。
給食では小豆を炊いてぜんざいを作ります。



キューちゃんが日本を駆けめぐり、各地の郷土料理や特産品を使ったメニューを毎月紹介します。

今月は 《キューちゃんの各地の味めぐり》近畿地方
・豚肉と大根の炊いたん (京都府)
・高野豆腐の卵とじ (和歌山県)



今月の
「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
1月11日(木)

高知の食材(予定)
米・牛乳・ゆの酢・たけのこ
干しいたけ・大根・もち

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
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」「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 (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)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
795	32.7	23.0	344	113	4.0	3.8	235	0.88	0.60	29	2.8	5.7