



Table with columns: 日(曜), 主食, 牛乳, おかず, 材, 料, 名. It lists daily school lunch menus from Feb 1 to Feb 29, including items like とり井, ソフトフランスパン, ごはん, etc.

*は焼き物機未設置校の献立です。

2月3日は、節分の日

厳しい寒さが続いています... 4日の立春と暦の上では春を迎えます...

丈夫な体を作ろう

十分な栄養と睡眠をとり、運動をすることで丈夫な体を作ることができます...

- 栄養のバランスのよい食事を三食きちんと食べている。
□ 早寝、早起きを心がけ十分な睡眠がとれている。
□ 外で元気に遊び、体をうごかしている。



新メニューの紹介

豆腐のそぼろ丼(4人分)

- ①にんじん1/3本は2cm幅の短冊切り...
②ねぎ3本は小口切りにする。
③豆腐半丁は茹でてからつぶして細かくしておく。
④鍋に油を熱し、とりひき肉200gを炒める。
⑤④に火が通ったら、①を加え、よく炒める。
⑥中双糖大さじ1、酒小さじ2、みりん小さじ1、淡口しょうゆ大さじ1で調味する。
⑦③を加えて、味がしみこむまで煮て、水分を飛ばす。
⑧②を入れて仕上げる。



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」等で内容を必ずご確認ください。



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

2月16日(金) 高知の食材(予定)
米・牛乳・白菜・きゅうり
ゆのす・大根・しめじ・ねぎ
鳴子みそ

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

Table with columns: 学校, 栄養素 (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 A, B1, B2, C), 食塩相当量, 食物繊維. It provides average nutrient intake data for different school levels.