



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
1 (木)	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 すまし 豆腐 節分豆	白菜 小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ
2 (金)	ごはん	○	寄せ鍋 大根の梅あえ	ごはん さとう	牛乳 とり肉 いかだんご すりみ 豆腐 油あげ こんぶ かつお節	白菜 こんにゃく しめじ 大根 きゅうり ねりうめ
5 (月)	ごはん	○	ミートボールの甘酢あん ひじきとひよこ豆のサラダ	ごはん 米油 さとう でんぷん 卵なしマヨネーズ	牛乳 肉団子 ひよこ豆 ひじきミックス	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ きゅうり ごぼう れんこん
6 (火)	ソフトフランスパン ①	○	チリコンカン 海そうサラダ	ソフトフランスパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 海そう	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり
7 (水)	ごはん	○	ちくわ天 白菜の甘酢あえ みそ汁	ごはん でんぷん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ちくわ 豆腐 みそ	白菜 きゅうり ゆのす 大根 しめじ ねぎ
8 (木)	チキンカレーライス (麦ごはん)	ぶどう 果汁	ツナサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー さとう	とり肉 ツナ	ぶどう果汁 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬
9 (金)	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め じゃこあえ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 かりり	しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ
13 (火)	ごはん	○	おでん きゅうりもみ	ごはん じゃがいも さとう ごま	牛乳 うずら卵 すまし 厚揚げ こんぶ	大根 こんにゃく きゅうり ゆのす
14 (水)	コッペパン ① 介良いちごジャム	○	ポークシチュー コーンサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 ブラウンシチュールー さとう 介良いちごジャム	牛乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
15 (木)	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜
16 (金)	わかめごはん	○	高知のにらまん 白菜の土佐あえ とり五目汁	わかめごはん	牛乳 高知のにらまん かつお節 とり肉 豆腐	白菜 ほうれんそう にんじん 大根 ねぎ
	わかめごはん	○	高知のにらまん 白菜の土佐あえ とり五目汁	わかめごはん 米油	牛乳 高知のにらまん かつお節 とり肉 豆腐	白菜 ほうれんそう にんじん 大根 ねぎ
19 (月)	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん)	○	ブロッコリーのおかかあえ 文旦	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 かつお節	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ ブロッコリー ぶんたん
20 (火)	ミニごはん	○	カレーうどん もずくの酢の物	ごはん うどん 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 油あげ とり肉 もずく	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 ゆのす
21 (水)	コッペパン ①	○	さらわの香味あげ 菜の花の甘酢あえ わかめスープ	コッペパン さとう ごま油 でんぷん 米油	牛乳 さわら 豆腐 わかめ	しょうが 大根 菜の花 ゆのす ねぎ えのきたけ
22 (木)	ごはん のりふりかけ	○	肉じゃが 干し大根の酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ のりふりかけ	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく きゅうり 干し大根
26 (月)	ひなまつりちらし (すしめし)	卵	おひたし 赤だし ひなまつりデザート	ごはん 米油 ごま ひなまつりデザート	牛乳 卵 さけフレーク 豆腐 わかめ みそ	むき枝豆 白菜 小松菜 にんじん 大根
27 (火)	麦ごはん	○	すきやき ほうれん草のごまあえ	麦ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐	白菜 ねぎ こんにゃく えのきたけ もやし ほうれんそう
28 (水)	ごはん	○	にらの擬製豆腐 豚汁	ごはん さつまいも	牛乳 卵 ツナ 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ にんじん にら こんにゃく 大根 ねぎ
	ごはん	○	にらと卵のチャンプルー 豚汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 卵 ツナ 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ にんじん にら こんにゃく 大根 ねぎ
29 (木)	もちふわパン ①	○	スパゲティナポリタン りんごサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 オリーブ油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれんそう りんご

※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。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。

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。日常の食生活を見直してみましょう。

- 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。



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)

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、たまねぎ1/4個はくし形切り、戻した干しいたけ1枚はみじん切りにする。
- 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。  
① 卵 ② 乳 ③ えび ④ 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)ポークシチューにはブラウンシチュールー・生クリームが入るため、②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。  
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



2月7日(水)

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

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	467	20.0	15.7	294	73	1.7	2.3	170	0.47	0.46	19	1.7	3.9
小学校	612 (615)	24.6 (24.8)	18.0 (18.2)	314 (313)	90 (90)	2.3 (2.2)	3.0 (3.0)	195 (194)	0.59 (0.58)	0.51 (0.51)	23 (23)	2.1 (2.1)	4.9 (4.9)
中学校	754 (758)	29.2 (29.2)	20.2 (20.6)	333 (333)	106 (106)	2.8 (2.8)	3.5 (3.5)	218 (218)	0.73 (0.73)	0.56 (0.56)	27 (27)	2.6 (2.6)	6.0 (6.0)

( )は焼き物機未設置校の栄養摂取量