



2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
1 (木)	コッペパン	○	おからハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	豚肉 おから ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン 砂糖 米粉	米油
2 (金)	ご飯	○	いわしのかば焼き 鶏五目汁 きなこもち	いわし 鶏肉 きな粉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	米 だんご 砂糖 白玉もち	米油 ごま油
5 (月)	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	ブロッコリーのサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレーパウダー
6 (火)	ご飯	○	しいらのフライ 小松菜のおひたし 冬野菜の豚汁	しいらのフライ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 大根 れんこん	米 さつまいも	米油 ごま油
7 (水)	麦ご飯	○	おでん ささみの梅肉あえ れんこんの佃煮	うずら卵 すまき 厚揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布 かちり		大根 こんにゃく もやし きゅうり ねりうめ れんこん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま 米油
8 (木)	ビビンバ (麦ご飯)	○	海藻サラダ スンドubuチゲ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 海藻	小松菜 にんじん にら	もやし 干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり ねりうめ しょうが にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油
9 (金)	ご飯	○	高知のにらまん 大豆の五目煮 柚子あえ	高知のにらまん 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり ゆの酢	米 砂糖	米油 ごま
13 (火)	チキンライス	○	野菜サラダ 白菜のガーリックスープ 焼きプリンタルト	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく 白菜 えのきたけ	米 大麦 青じそドレッシング 焼プリンタルト	米油 オリーブ油
14 (水)	ご飯	○	鶏天 じゃこあえ 柚子塩スープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 かちり	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 白菜 スイートコーン 柚子	米 小麦粉 だんご 砂糖	ごま油 米油 ごま
15 (木)	麦ご飯	○	ぶりの照り焼き 三色なます タイピーエン	ぶり うずら卵 豚肉 いか	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ゆの酢 しょうが 白菜 たけのこ	米 大麦 砂糖 春雨	ごま ごま油
16 (金)	もちふわパン	○	さつまいものシチュー ツナコーンサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米粉パン さつまいも 米粉 砂糖	米油
19 (月)	ご飯	○	にんにく葉と豚肉の炒め煮 ほうれん草のごまあえ あけぼのケーキ	豚肉 豆腐	牛乳	にんにく葉 にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ こんにゃく もやし りんご	米 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま
20 (火)	ご飯	○	さばのごまみそ焼き じゃがいものそぼろあん 白菜と水菜のりあえ	さば みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん 水菜	玉ねぎ グリーンピース 白菜	米 砂糖 じゃがいも だんご	ごま 米油
21 (水)	ご飯	○	鶏のから揚げ 海藻サラダ コンソメスープ お米のタルト	鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	にんじん	にんにく 大根 もやし ねりうめ 玉ねぎ スイートコーン	米 だんご 砂糖 米タルト	米油
22 (木)	かつお飯	○	じゃがいもの青のり揚げ ごぼうサラダ 沢煮椀	かつお 大豆 豚肉	牛乳 青のり	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ ごぼう きゅうり 大根 柚子 えのきたけ 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも だんご	米油 卵なしマヨネーズ
26 (月)	ご飯	○	チキンチキンごぼう おかかあえ いそりのすまし汁	鶏肉 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 水菜	ごぼう 枝豆 キャベツ たけのこ えのきたけ	米 だんご 砂糖	米油
27 (火)	麦ご飯	○	豆腐の中華煮 拌三絲	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 えのきたけ 干しいたけ もやし きゅうり	米 大麦 だんご 春雨 砂糖	米油 ごま油
28 (水)	みぞれわかめうどん	○	れんこんのマヨネーズあえ 土佐のいも天	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	大根 キャベツ れんこん スイートコーン	うどん さつまいも 砂糖 小麦粉	卵なしマヨネーズ 米油
29 (木)	ご飯	○	あんかけ卵 彩りひじきあえ 呉汁	卵 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ キャベツ スイートコーン 大根	米 砂糖 だんご じゃがいも	ごま油

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。
《キューちゃんの各地の味めぐり》中国・九州地方

今月は

- ・チキンチキンごぼう (山口県)
- ・呉汁 (島根県)
- ・鶏天 (大分県)
- ・タイピーエン (熊本県)

指導資料で紹介しています。

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

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

2月21日はリクエスト献立の日です!

6月に実施した「第5回給食食べきりリクエスト」のグランプリ校、三里中学校の皆さんからのリクエスト献立です。
この取組には、「給食を残さず食べて必要な栄養量を確認してもらいたい」「給食を食べることに楽しく取り組んでほしい」との思いが込められています。楽しくおいしくいただきます。

※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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
2月6日(火) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しいらのフライ
小松菜・大根・鳴子みそ

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。
- 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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
790	31.9	24.0	348	109	3.7	3.8	233	0.75	0.60	33	2.8	6.2