



令和5年度

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 (金)	ツナたまごらし 卵	○	塩昆布あえ おすまし ひなあられ	ツナ 卵 すまき	牛乳 塩昆布 わかめ	ねぎ	ゆの酢 枝豆 白菜 大根 きゅうり えのきたけ	米 麩 ひなあられ	米油
4 (月)	コッペパン 乳	○	ミートローフ 三色サラダ きのこスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	玉ねぎ スイートコーン 大根 きゅうり えのきたけ しめじ	コッペパン 砂糖	米油
5 (火)	もずく丼(ご飯)	○	ツナときゅうりのあえ物 イナムドウチ	鶏肉 ツナ 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが たけのこ もやし きゅうり 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖	米油
6 (水)	ご飯	○	鶏肉と里芋の揚げがらめ からしあえ かき玉にゅうめん 卵	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 里いも ぜんぶん 砂糖 そうめん	米油 ごま油
7 (木)	むらさきご飯	○	鶏の照り焼き じゃこあえ 祝い汁 いちごのクレープ	鶏肉 魚そうめん 豆腐	牛乳 かりり	小松菜	しょうが もやし キャベツ	米 黒米 砂糖 いちごのクレープ	ごま
8 (金)	麦ごはん	○	さばの揚げ煮 白菜の柚子あえ 厚揚げのみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが 白菜 きゅうり ゆの酢 大根 しめじ	米 大麦 ぜんぶん 砂糖	米油
11 (月)	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ ヨーグルト 乳	鶏肉 かつお節	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり ねりうめ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
12 (火)	ご飯	○	さわらの柚子だれ 水菜のごまあえ にらたま汁 卵	さわら 卵 豆腐	牛乳	水菜 にんじん なら	ゆの酢 もやし 干しいたけ	米 ぜんぶん 砂糖	米油 ごま
14 (木)	ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ 清見オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ きゅうり 干し大根 清見オレンジ	米 ぜんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
15 (金)	スパゲティミートソース	○	キャベツとささみのサラダ 大学芋	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつまいも 水あめ	オリーブ油 米油
18 (月)	もちふわパン 乳	○	クリームシチュー マカロニサラダ 乳	鶏肉 豆乳	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 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
19 (火)	ゆかりご飯	○	れいほく牛のコロッケ ごぼうの炒め煮 文旦	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく 文旦	米 砂糖 れいほく牛コロッケ	米油
21 (木)	ご飯	○	かつおのフライ 白菜のおひたし ごぼうの香り汁	かつおフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	白菜 ごぼう 干しいたけ	米	米油

一年間の給食時間を振り返ろう

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。一年間、給食を美味しく食べることはできましたか。これまでみなさんは、学校給食を通して食に関する学習をしてきました。学年の締めくくり一年間の給食時間を振り返り、学んだことをさらに生活に生かせるように考えてみましょう。

協力して給食の準備ができた



衛生に気を付けて一人分の適量を盛り付けることができた



よく噛んで食べることができた



バランスの良い食事のとり方が分かった



地域の地場産物が分かった



感謝の気持ちをもって食べる事ができた



3月の行事食

【桃の節句】

桃の節句には、ひなあられやちらし寿司、はまぐりのお吸い物など、それぞれに願いが込められた行事食があります。給食では、『ツナたまごらし』や女の子の健やかな成長を祈るという意味が込められた『ひなあられ』でお祝いをします。

【卒業】

お祝い事でよく食べる赤飯は小豆で作りますが、給食では昔ながらの作り方にこだわり、白米に黒米を混ぜて炊く『むらさきご飯』を作ります。また、紅白二色の魚そうめんを使った『祝い汁』にお祝いの気持ちを込めました。

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》沖縄県
・もずく丼(沖縄県)
・イナムドウチ(沖縄県)

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

3月12日(火) 高知の食材(予定)
米・牛乳・さわら・水菜
にら・ゆの酢・干しいたけ

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

友人や先生方と過ごした3年間の中学校給食の時間が、楽しい思い出の一つとして心に残ってくれていたら嬉しいです。自分自身でしっかりと健康を守りながら食を楽しみ、よりよい食生活となることを願っています。

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。

※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。

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。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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				食塩相当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
799	31.9	25.4	339	110	3.4	3.7	219	0.66	0.60	23	3.0	5.2



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