



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 (金)	ひなまつりちらし (すしめし) <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">卵</span>	○	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 豆腐 わかめ	えだまめ 白菜 小松菜 にんじん 大根
4 (月)	ごはん	○	筑前煮 もやしの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにやく もやし きゅうり ゆのす
5 (火)	もちふわパン <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">乳</span>	○	ソーススパゲティ カラーピーマンのサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 てんぷら 青のり かつお節	チンゲン菜 たまねぎ なら にんじん もやし ピーマン スイートコーン パプリカ
6 (水)	ごはん	○	さわらの香草焼き たくあんあえ すまし汁	ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごま	牛乳 さわら すまき わかめ	キャベツ 小松菜 たくあん たけのこ にんじん えのきたけ
	ごはん	○	さわらの香草あげ たくあんあえ すまし汁	ごはん てんぷん 米油 ごま	牛乳 さわら すまき わかめ	キャベツ 小松菜 たくあん たけのこ にんじん えのきたけ
7 (木)	親子丼 (麦ごはん) <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">卵</span>	○	ツナキャベツのゆずあえ	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゆのす
8 (金)	ミニむらさきごはん	○	とりのからあげ お祝いなます きのご汁 焼きプリンタルト <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">卵</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">乳</span>	むらさきごはん てんぷん 米油 さとう 焼プリンタルト	牛乳 とり肉 豆腐	にんにく しょうが 大根 にんじん すだち果汁 水菜 しめじ えのきたけ
11 (月)	ボークカレーライス (麦ごはん)	○	グリーンサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウ さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スイートコーン 福神漬
12 (火)	コッペパン <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">乳</span>	○	メンチカツ 大豆サラダ たまねぎのスープ	コッペパン 卵なしマヨネーズ	牛乳 メンチカツ 大豆 豚肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
	コッペパン <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">乳</span>	○	メンチカツ 大豆サラダ たまねぎのスープ	コッペパン 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 メンチカツ 大豆 豚肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
13 (水)	ごはん	○	みそラーメン 海そうサラダ	ごはん 中華めん さとう 米油	牛乳 豚肉 みそ 海そう	白菜 もやし にんじん スイートコーン 白ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
14 (木)	ごはん	○	みませの沖うるめ天 水菜のごまあえ 豚汁	ごはん 米油 ごま さつまいも	牛乳 みませの沖うるめ天 豚肉 みそ	白菜 水菜 にんじん ねぎ しめじ
15 (金)	ごはん	○	カレー炒り豆腐 ブロッコリーのごまあえ 清見オレンジ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ブロッコリー 清見オレンジ
18 (月)	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル 五目汁	ごはん てんぷん 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 豆腐	にんにく キャベツ もやし チンゲン菜 にんじん えのきたけ
19 (火)	ソフトフランスパン <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">乳</span>	○	豆乳クリームパンネ ピクルス	ソフトフランスパン マカロニ 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム 大根 きゅうり
21 (木)	麦ごはん	○	とり肉のみそ炒め わかめサラダ じゃこ佃煮	麦ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 厚あげ みそ わかめ 小魚佃煮	しょうが キャベツ にんじん なら 大根
22 (金)	コッペパン <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">乳</span>	○	じゃがいものミートソース煮 イタリアンサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ

☘は焼き物機未設置校の献立です。



もうすぐ進学，進級です。みなさんはこの一年，いろいろなことを学んできましたね。学校給食は，みなさんが元気に成長できるように，エネルギーや栄養，料理や食材の組合せなどが考えられています。また，高知でとれる旬の食材や食事のマナー，食生活のことなどを学び考える場でもあります。一年間を振り返り，自分自身の食生活をよりよいものにしていきましょう。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



3月14日(木)

高知の食材(予定)  
米・牛乳・おきるめ天  
白菜・水菜・さつまいも  
しめじ・ねぎ・鳴子みそ

新メニューの紹介  
ヤンニョムチキン(4人分)

- 鶏むね肉250gに，塩少々，酒 小さじ2で下味をつける。
- ①に片栗粉小さじ3をまぶして油で揚げる。
- 花見糖小さじ1，みりん小さじ1，赤みそ小さじ1/2，コチュジャン 小さじ1/2，濃口しょうゆ小さじ2，トマトケチャップ小さじ1，水

大きじ2を合わせて，火にかけ沸かす。  
④②を③でからめる。  
~~~~~  
児童生徒に人気のからあげを甘辛いソースで絡めた韓国料理です。給食では辛さをひかえておいしく食べることができる味付けにしています。



「ワタシ、ボクの好きな料理」入賞作品発表

高知市学校給食会が募集した料理コンテストの入賞作品が決まりました。

- 【最優秀賞】土佐甘とうとツナの佃煮
- 【優秀賞】チキンソテー夏野菜のソースニラとみょうがのふりかけ

\*この3作品は，令和6年度の学校給食に登場する予定です。お楽しみに！

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。  
乳 卵 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。  
(例)親子丼には卵が入るため，卵が付きます。
- 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」等て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。



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)

平均栄養摂取量

| 学校  | 栄養量<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビタミン     |                     |                     |       | 食塩相当量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|---------------|--------------|-----------|---------------|----------------|-----------|------------|----------|---------------------|---------------------|-------|--------------|-------------|
|     |               |              |           |               |                |           |            | A(μgRAE) | B <sub>1</sub> (mg) | B <sub>2</sub> (mg) | C(mg) |              |             |
| 幼稚園 | 487           | 20.8         | 17.1      | 311           | 69             | 1.8       | 2.3        | 170      | 0.42                | 0.47                | 25    | 1.9          | 4.1         |
|     | 628           | 25.4         | 19.5      | 330           | 86             | 2.3       | 2.9        | 192      | 0.52                | 0.51                | 31    | 2.4          | 5.0         |
| 小学校 | (628)         | (25.3)       | (19.6)    | (330)         | (86)           | (2.3)     | (2.9)      | (192)    | (0.52)              | (0.51)              | (31)  | (2.3)        | (5.0)       |
|     | 778           | 30.2         | 22.0      | 348           | 102            | 2.9       | 3.4        | 214      | 0.64                | 0.57                | 35    | 2.8          | 6.1         |
| 中学校 | (777)         | (30.0)       | (22.0)    | (348)         | (102)          | (2.9)     | (3.4)      | (214)    | (0.64)              | (0.57)              | (35)  | (2.8)        | (6.1)       |

( )は焼き物機未設置校の栄養摂取量