



# 4月のこんだて



日曜日	曜日	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
8月		コッペパン	乳	とりのケチャップ炒め ポイルキャベツ 中華スープ	コッペパン 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん えのきたけ
9火		ごはん		厚あげのみそ炒め カルシウムサラダ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 厚あげ みそ ツナ 塩こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いら きゅうり 干し大根
10水		もちふわパン	乳	スパゲティミートソース フレンチサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
11木		チキンカレーライス (麦ごはん)		福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ ゼリー サイダー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん 福神漬 みかん パイン もも
12金		ごはん		しいらのマヨネーズ焼き もやしのごまあえ 若竹汁	ごはん 卵なしマヨネーズ ごま ーロチーズ	牛乳 しいら 豆腐 わかめ チーズ	たまねぎ しめじ もやし きゅうり たけのこ
		ごはん		しいらのタルタルソースかけ もやしのごまあえ 若竹汁	ごはん でんぶん 米油 卵なしタルタルソース ごま ーロチーズ	牛乳 しいら 豆腐 わかめ チーズ	もやし きゅうり たけのこ
15月		ごはん		ホイコーロー ささみときゅうりのナムル	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン 白ねぎ きゅうり
16火		菜めし		山菜うどん きんぴらごぼう	菜めし うどん ごま 米油 さとう ごま油	牛乳 すまき 油あげ 豚肉	山菜水煮 ごぼう にんじん さやいんげん
17水		コッペパン	乳	かぼちゃコロッケ 三色ピクルス コーンスープ	コッペパン 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ハム	かぼちゃコロッケ 大根 きゅうり にんじん スイートコーン
18木		麦ごはん		豚肉とじゃがいものうま煮 おつかあえ しそひじき	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節 ひじきの佃煮	たまねぎ さやいんげん こんにやく しめじ キャベツ もやし にんじん
19金		のいちごはん (わかめごはん)		春キャベツのゆずあえ 豚汁	わかめごはん さつまいも 米油 さとう	牛乳 味付じゃこ 大豆 豚肉 みそ	キャベツ もやし ゆのす 大根 にんじん ねぎ こんにやく しめじ
22月		麦ごはん		麻婆豆腐 寒天の中華サラダ	麦ごはん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん
23火		ごはん		いりどりのりあえ 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ のり 小魚佃煮	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにやく キャベツ もやし 小松菜
24水		ソフトフランスパン	乳	ポークビーンズ グリーンサラダ 小夏	ソフトフランスパン 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ピーマン 小夏
25木		ごはん		ちくわ天 野菜の梅あえ 鳴子みそ汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ みそ	大根 キャベツ ねりうめ にんじん ねぎ しめじ
26金		親子丼 (ごはん)	卵	くきわかめの酢の物	ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 ツナ 茎わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 キャベツ
30火		たけのこごはん		とりの照り煮 おひたし 五目汁	たけのこごはん さとう	牛乳 とり肉 豚肉	もやし ピーマン チンゲン菜 ごぼう にんじん たけのこ

※は焼き物機未設置校の献立です。

## ご入学・ご進級 おめでとうございます

新年度がスタートしました。早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、一日の生活リズムを整えましょう。

給食では、旬のものや高知でとれた食材などを使い、皆さんに紹介していきます。豊かな高知の食を、給食の中から発見してください。

### 学校給食の内容紹介

#### ごはん (週に4回)

精白米に0.3%の強化米 (主にビタミンB1の強化) を加えたもので、県内産のお米を使用しています。

#### パン (週に1回)

当日の朝焼きパンです。市販のものより砂糖や塩、油脂を控え、卵を使わない配合です。米粉を使ったもちふわパンも人気です。

#### おかず

和風・洋風・中華風とバラエティに富んだ献立となるよう工夫し、手作りのものを心がけています。郷土料理や行事にちなんだ料理を取入れています。

#### 牛乳

毎日つきます。

#### デザート

季節の果物やゼリーなどが、時々です。



### 給食費について

【給食費】 幼稚園 210円 小学校・義務教育学校前期 275円  
中学校・義務教育学校後期 310円

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ、払い戻しが可能です。

- ①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
- ②連絡があった日の翌日から、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、すでに食材の手配がされているため、給食費の払い戻しはできません。

日曜日	(11) 木	(12) 金	13 土	14 日	(15) 月	(16) 火
例1	欠	欠			欠	欠
	連絡		←払い戻す3回→			
例2	欠	欠			欠	
	連絡		←払い戻さない2回→			

給食停止連絡の締切りについては、学校にお問い合わせください。



### 今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

4月12日(金)

高知の食材(予定)  
米、牛乳、しいら、たまねぎ  
しめじ、きゅうり、たけのこ

### 旬のたけのこが 給食に登場!

高知市の七ツ瀬などで採れた、今が旬のたけのこを若竹汁で味わいます。氷詰めにされたたけのこが給食室に届けられます。

### 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・くるみ」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」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。



### 平均栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー							ビタミン					食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C(mg)			
幼稚園	476	20.6	16.1	299	69	1.7	2.3	167	0.45	0.44	18	1.9	4.1		
小学校	621	25.5	18.5	318	86	2.3	2.9	189	0.56	0.49	23	2.4	5.2		
	(625)	(25.5)	(18.8)	(318)	(86)	(2.3)	(2.9)	(190)	(0.56)	(0.49)	(23)	(2.4)	(5.2)		
中学校	772	30.4	21.0	335	101	2.9	3.5	210	0.70	0.54	26	2.9	6.4		
	(776)	(30.4)	(21.3)	(336)	(101)	(2.9)	(3.5)	(210)	(0.70)	(0.54)	(26)	(2.9)	(6.3)		

( )は焼き物機未設置校の栄養摂取量

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)