



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	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
10	水	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 こんにゃく キャベツ もやし 小松菜
11	木	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
12	金	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
15	月	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
16	火	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
17	水	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 莖わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 キャベツ
18	木	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 きゅうり 干し大根
19	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 一口チーズ	ごはん 卵なしマヨネーズ ごま	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 一口チーズ	ごはん でんぶん 米油 卵なしタルタルソース ごま	牛乳 しいら 豆腐 わかめ チーズ	もやし きゅうり たけのこ
22	月	ソフトフランスパン	乳	ポークピーズ 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
23	火	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 こんにゃく しめじ
24	水	麦ごはん		豚肉とじゃがいものうま煮 おおかあえ 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 こんにゃく しめじ キャベツ もやし にんじん
25	木	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
26	金	五目ずし (すしめし)		塩こんぶあえ すまし汁 かしわもち	ごはん ごま さとう かしわもち	牛乳 油あげ 塩こんぶ すまき	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ 大根 きゅうり ねぎ えのきたけ
30	火	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

※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19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。



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

平均栄養摂取量

学校	栄養素							ビタミン					食塩相当量 食物繊維	
	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)	(g)	(g)	
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