



4月 学校給食献立表



令和6年度

日曜日	献立名	材 料 名							
		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		
	主食	牛乳	おかず	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
9 火	わかめご飯	○	炒めビーフン 野菜のツナあえ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 ビーフン	米油 ごま油
10 水	ご飯	○	厚揚げの甘辛だれ かつお節サラダ 白玉汁	厚揚げ かつお節	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ スイートコーン 白菜 えのきたけ	米 てんぷん 砂糖 白玉もち	米油
11 木	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め ごぼうのマヨネーズあえ 五目汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	パプリカ いら ねぎ	しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ	米 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
12 金	ご飯	○	鶏のカレー揚げ こんにやくサラダ 野菜とハムのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	チンゲン菜	もやし きゅうり こんにやく 玉ねぎ スイートコーン	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
15 月	ご飯	○	たけのこのかき揚げ 春キャベツのゆかりあえ 鶏の和風汁	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	米 ぎつまいも 小麦粉 てんぷん	米油
16 火	もちふわパン	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ
17 水	ご飯	○	かつおの揚げ煮 キャベツのささみあえ 新玉ねぎの鳴子みそ汁	かつお 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油
18 木	麦ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー じゃこ寒天サラダ 型抜きチーズ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 かりり 寒天 チーズ	にんじん いら	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油
19 金	土佐の山菜うどん	○	揚げじゃがいものころばし 大豆のごまマヨネーズあえ りんごのタルト	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	山菜水煮 玉ねぎ キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも てんぷん 砂糖 りんごのタルト	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
22 月	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 しょうがの香りあえ 大豆と昆布の佃煮	鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
23 火	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	ツナサラダ 福神漬 いちごゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	米油 カレールウ
24 水	ご飯	○	麻婆豆腐 じゃこ春雨の酢の物 小夏	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かりり	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ きゅうり 小夏	米 砂糖 てんぷん 春雨	米油
25 木	ご飯	○	いかのかりん揚げ からしあえ わかめスープ	いか 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 ねぎ	しょうが もやし えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油
26 金	ご飯	○	さわらの竜田揚げ 大根のささみあえ 若竹汁	さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 たけのこ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま
30 火	ご飯	○	いらとん 大根のナムル 黒糖ドーナツ	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	いら ほうれん草	にんにくもやし 玉ねぎ 大根	米 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	米油 ごま ごま油
27 土	ビピンバ (ご飯)	○	ごぼうサラダ 五目スープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	にんにくもやし 干し大根 干しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ

※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。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新学年のスタートです。みなさんの心と身体の健やかな成長を支えられるよう、今年度も安全で安心なおいしい給食を提供していきます。

給食費の払い戻しについて

給食費 中学校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学校から給食センターに連絡があった翌日以降、給食実施日について連続3回以上欠席する場合。

(注) 連絡がないままに3回以上欠席しても、給食費の払い戻しはできません。

日曜日	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
曜日	木	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠	←	←	欠	欠	→
例2	欠	欠	←	←	欠	欠	→
例3	欠	欠	←	←	欠	欠	欠

○は給食実施日

※欠席連絡の締切りについては、各学校にお問い合わせください。

学校給食の内容紹介

主食

ご飯は高知県産のお米を使用し、給食センターで炊飯します。パンはコッパンや高知市産の米粉を使用したもちふわパンなどです。卵は使っていません。

牛乳

200mlが毎日つきます。

主菜・副菜

旬の食材や地産産物を積極的に使用しています。また食文化や伝統に関心を持つことができるよう、郷土料理や季節の行事食などを取り入れています。

苦手な食材や、あまり馴染みのない献立も取り入れています。学校給食をきっかけに様々な料理が好きになってもらえるようにしています。

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/kyuushokushoku.html

学校給食の目標

① 健康の保持増進
② 望ましい食習慣
③ 社会性・協同の精神
④ 生命や自然の尊重
⑤ 食生活の改善
⑥ 伝統的食文化の継承
⑦ 生産流通の正しい消費意識の醸成

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。

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)		
801	32.3	25.1	347	112	3.7	3.9	217	0.88	0.57	30	2.9	5.7

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

4月26日(金) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しょうが・大根・きゅうり
ゆの酢・たけのこ・えのきたけ

各学校、学年の実績に基づいて、学校からのお便り等でご確認ください。