

| 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                                                 |
| 2  | 月  |  コッペパン                    | ○  | チキンラトウイユ<br>マカロニサラダ                          | コッペパン オリーブ油 さとう<br>マカロニ 卵なしマヨネーズ    | 牛乳 とり肉                        | にんにく たまねぎ トマト なす パプリカ<br>ズッキーニ きゅうり にんじん キャベツ<br>スイートコーン |
| 3  | 火  |  ごはん                      | ○  | チンジャオロースー<br>パンパンジーサラダ                       | ごはん 米油 さとう でんぶん ごま<br>ごま油           | 牛乳 豚肉 とり肉                     | しょうが にんにく ピーマン たまねぎ<br>たけのこ にんじん もやし きゅうり                |
| 4  | 水  |  豚たま丼<br>(麦ごはん)           | ○  | 春雨の酢の物                                       | 麦ごはん 米油 さとう 春雨                      | 牛乳 卵 豚肉                       | たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし<br>きゅうり にんじん                           |
| 5  | 木  |  ごはん                      | ○  | 厚あげのみそ炒め<br>小松菜のツナあえ                         | ごはん 米油 さとう                          | 牛乳 豚肉 厚あげ みそ ツナ               | しょうが たまねぎ にんじん にら<br>キャベツ 小松菜                            |
| 6  | 金  |  ごはん                      | ○  | しいらの香草焼き<br>もやしのごま酢あえ<br>具だくさん汁              | ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉<br>オリーブ油 ごま さとう    | 牛乳 しいら 豚肉 豆腐                  | もやし キャベツ えのきたけ にんじん<br>ねぎ                                |
|    |    |  ごはん                      | ○  | しいらの香草あげ<br>もやしのごま酢あえ<br>具だくさん汁              | ごはん でんぶん 米油 ごま さとう                  | 牛乳 しいら 豚肉 豆腐                  | もやし キャベツ えのきたけ にんじん<br>ねぎ                                |
| 9  | 月  |  ソフトフランスパン                | ○  | じゃがいものクリーム煮<br>イタリアンサラダ<br>すいか               | ソフトフランスパン じゃがいも 米油<br>小麦粉 さとう オリーブ油 | 牛乳 とり肉 生クリーム                  | たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン<br>すいか                               |
| 10 | 火  |  ごはん                      | ○  | 豚肉のしょうが炒め<br>鳴子みそ汁                           | ごはん 米油 さとう じゃがいも                    | 牛乳 豚肉 油あげ わかめ みそ              | しょうが たまねぎ キャベツ にんじん<br>しめじ にら                            |
| 11 | 水  |  菜めし                      | ○  | 肉うどん<br>白菜のゆずあえ                              | 菜めし うどん 米油 さとう                      | 牛乳 豚肉                         | たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ<br>白菜 きゅうり ゆのす                        |
| 12 | 木  |  麦コッペ                     | ○  | とり肉となすのピリ辛だれ<br>じゃこと寒天の中華サラダ<br>ヨーグルト(中学校のみ) | 麦コッペ でんぶん 米油 さとう<br>ごま ごま油          | 牛乳 とり肉 かちり 寒天<br>ヨーグルト(中学校のみ) | しょうが にんにく なす たまねぎ<br>ピーマン もやし きゅうり にんじん                  |
| 13 | 金  |  ごはん                     | ○  | 肉じゃが<br>ささみと野菜の梅あえ                           | ごはん じゃがいも 米油 さとう                    | 牛乳 豚肉 とり肉                     | たまねぎ にんじん こんにゃく 大根<br>きゅうり ねりうめ                          |
| 16 | 月  |  もちふわパン                 | ○  | チキンピーンズ<br>カリボリサラダ<br>ーロチーズ                  | 米粉パン 米油 小麦粉 さとう                     | 牛乳 とり肉 大豆 チーズ                 | たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり<br>ゆのす                             |
| 17 | 火  |  ごはん                    | ○  | カツオとピーマンの黒酢炒め<br>五目汁                         | ごはん でんぶん 米油 さとう                     | 牛乳 かつお 豚肉 豆腐                  | にんにく たまねぎ ピーマン にんじん<br>チンゲン菜 もやし                         |
| 18 | 水  |  ごはん                    | ○  | ゴーヤチャンプルー<br>もずくのどろり汁                        | ごはん ごま油                             | 牛乳 豚肉 卵 厚あげ とり肉<br>もずく        | にんにく しょうが たまねぎ ゴーヤ<br>もやし にんじん ねぎ えのきたけ                  |
| 19 | 木  |  ごはん                    | ○  | 高知のにらまん<br>五目きんぴら<br>くきわかめの酢の物               | ごはん ごま 米油 さとう                       | 牛乳 高知のにらまん 豚肉<br>茎わかめ         | さやいんげん にんじん こんにゃく<br>大根 山菜水煮 きゅうり もやし                    |
|    |    |  ごはん                    | ○  | 高知のにらまん<br>五目きんぴら<br>くきわかめの酢の物               | ごはん 米油 ごま さとう                       | 牛乳 高知のにらまん 豚肉<br>茎わかめ         | さやいんげん にんじん こんにゃく<br>大根 山菜水煮 きゅうり もやし                    |
| 20 | 金  |  ガパオライス<br>(麦ごはん)       | ○  | コンソメスープ                                      | 麦ごはん 米油 さとう じゃがいも                   | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉               | にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ<br>スイートコーン もやし にんじん                  |
| 23 | 月  |  もちふわパン                 | ○  | にらとなすの甘辛和風パスタ<br>大根サラダ                       | 米粉パン スパゲティ 米油 さとう<br>ごま油            | 牛乳 豚肉                         | たまねぎ なす にら しめじ 大根<br>きゅうり にんじん                           |
| 24 | 火  |  ごはん                    | ○  | 豚肉とこんにゃくの炒め煮<br>のりあえ<br>お米のムース               | ごはん 米油 ごま ごま油 さとう<br>米ムース           | 牛乳 豚肉 かつお節 のり                 | 大根 にんじん こんにゃく キャベツ<br>ほうれんそう                             |
| 25 | 水  |  ごはん                    | ○  | とりのからあげ<br>ゆかりあえ<br>きのこ汁                     | ごはん さとう でんぶん 米油                     | 牛乳 とり肉 油あげ                    | にんにく キャベツ もやし たまねぎ<br>ねぎ しめじ えのきたけ                       |
| 26 | 木  |  高知家の夏野菜カレーライス<br>(ごはん) | ○  | ゆずサラダ<br>福神漬                                 | ごはん 米油 カレールウ さとう                    | 牛乳 豚肉                         | にんにく たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン キャベツ きゅうり ゆのす<br>福神漬           |
| 27 | 金  |  麦ごはん                   | ○  | 豆腐の中華煮<br>もやしときゅうりの酢の物<br>小魚佃煮               | 麦ごはん 米油 でんぶん ごま油<br>さとう             | 牛乳 とり肉 豆腐 小魚佃煮                | しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ<br>もやし きゅうり                           |
| 30 | 月  |  コッペパン                  | ○  | あじのハーブフライ<br>キャベツの梅サラダ<br>野菜スープ              | コッペパン 米油 さとう                        | 牛乳 あじハーブフライ ベーコン              | キャベツ 小松菜 ねりうめ たまねぎ<br>にんじん チンゲン菜                         |

★は焼き物機未設置校の献立です。

6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。  
全国で6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めて食育の推進を行っています。

  
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/kyuushokushokuiku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html)

食事の前には手を洗おう！

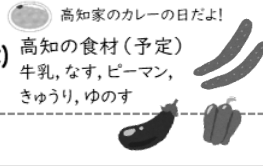
6月は食中毒が発生しやすい時期です。  
手には目に見えない汚れや菌がたくさんついています。  
食事の前には、石けんを使って指先から手首までていねいに洗い、汚れや菌をきれいに洗い流しましょう。また、洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。



キューちゃん食育

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」  
よくかんで食べることの大切さや強い歯を作る食べものについて給食時間に紹介します。  
かみかみ献立として、じゃこと寒天のサラダが給食に出ます。よくかんで食べましょう。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」  
高知家のカレーの日だよ！  
6月26日(木) 高知の食材(予定)  
牛乳、なす、ピーマン、きゅうり、ゆのす



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。   
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」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。



令和6年度 ワタシ、ボクの好きな料理最優秀作品 /  
「カツオとピーマンの黒酢炒め」が登場します。  
高知県産のカツオと旬のピーマンを使った料理です。



| 栄養素 |              | ビタミン      |        |            |             |        |         |          |                     |                     |       | 食塩相当量 |     | 食物繊維 |     |
|-----|--------------|-----------|--------|------------|-------------|--------|---------|----------|---------------------|---------------------|-------|-------|-----|------|-----|
| 学校  | 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) | B <sub>1</sub> (mg) | B <sub>2</sub> (mg) | C(mg) | (g)   | (g) | (g)  | (g) |
| 小学校 | 611          | 24.6      | 18.6   | 305        | 81          | 1.9    | 3.0     | 180      | 0.61                | 0.49                | 23    | 1.9   | 4.1 |      |     |
| 中学校 | 755          | 29.1      | 20.9   | 325        | 95          | 2.3    | 3.5     | 198      | 0.74                | 0.54                | 27    | 2.4   | 5.0 |      |     |