

● は焼き物機未設置校の献立です。



じ かんをきめて
1日3食

1 → 2 → 3

夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

セタには、そうめんがよく食べられますね。そうめんを織り糸に見立て、織物の上手な織姫のように裁縫や芸事が上手になりますようにという願いをこめて昔から食べられていたようです。また、短冊を飾る笹にちなんで、笹かまぼこや笹団子を食べる地域もあるそうです。



①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くま」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示する。 卵 牛乳 えび かに くま

給食では、必ず「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、食物アレルギー対応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」で給食食
品使用食品情報、等内で必ず必ずご確認ください。

牛乳, しいら, しょうが, きゅうり, りゅうきゅう
ゆのす なす わぎ しめじ 鳴子みそ

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.htm

エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
学校	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	607	24.8	18.3	307	80	2.2	2.9	177	0.47	0.50	22	2.1	4.1
中学校	752	29.3	20.7	324	94	2.8	3.4	197	0.58	0.54	28	2.5	5.1