



1月のこんだて



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	木	ごはん	○	おでん ささみの梅あえ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 すまき 厚あげ こんぶ とり肉	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり ねりうめ
9	金	ごはん	○	とりのからあげ 白菜のぶしゅかんサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん さとう でんぶん 米油 オリーブ油	牛乳 とり肉 豚肉	しょうが 白菜 きゅうり にんじん ぶしゅかん チンゲン菜 しめじ きくらげ
13	火	牛ひき肉のカレーライス (麦ごはん)	○	りんごサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ オリーブ油	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご 福神漬
14	水	ゆずずし (すしめし)	○	ひっつけの煮物 ぜんざい	ごはん ごま さとう もち	牛乳 ひっつけ 小豆	にんじん たけのこ 干しいたけ ゆのす 大根 白菜 金時にんじん さやいんげん
15	木	もちふわパン	○	ごぼうのスパゲティ 水菜のツナサラダ ぼんかん	米粉パン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ マッシュルーム キャベツ 水菜 ぼんかん
16	金	ごはん	○	揚げぶり大根 すまし汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 ぶり こんぶ 豆腐	しょうが 大根 白菜 にんじん ねぎ えのきたけ
19	月	ごはん	○	チャプチェ 白菜の塩こんぶあえ	ごはん マロニー さとう ごま 米油 ごま油	牛乳 豚肉 塩こんぶ	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 なら 干しいたけ 白菜 もやし 水菜
20	火	麦ごはん	○	とりのスタミナ炒め 春雨の酢の物	麦ごはん 米油 さとう 春雨 ごま	牛乳 とり肉 みそ かちり	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり もやし
21	水	ごはん	○	しいらのマヨネーズ焼き はりはり漬け 鳴子豚汁	ごはん 卵なしマヨネーズ さとう さつまいも	牛乳 しいら こんぶ 豚肉 みそ	たまねぎ パセリ きゅうり 干し大根 にんじん ねぎ
		ごはん	○	しいらのタルタルソースかけ はりはり漬け 鳴子豚汁	ごはん でんぶん 米油 卵なしタルタルソース さとう さつまいも	牛乳 しいら こんぶ 豚肉 みそ	きゅうり 干し大根 にんじん ねぎ
22	木	バターロールパン	○	クリームシチュー ゆずサラダ	バターロールパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす
23	金	菜めし	○	ちゃんぽん 大根の中華サラダ	菜めし 中華めん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 すまき わかめ	しょうが 白菜 もやし 大根 にんじん
26	月	ごはん	○	肉豆腐 紅白なます 小魚佃煮	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 小魚佃煮	たまねぎ ねぎ こんにゃく 大根 にんじん ゆのす
27	火	ごはん	○	豚肉とじゃがいものみそ煮 かきたま汁	ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 厚あげ みそ 卵 わかめ	にんにく にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ
28	水	ごはん	○	さばの塩焼き おひたし すいとん	ごはん さとう 白玉粉 小麦粉	牛乳 さば とり肉	白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
		ごはん	○	さばのしょうが煮 おひたし すいとん	ごはん さとう 白玉粉 小麦粉	牛乳 さばの生姜煮 とり肉	白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
29	木	コッペパン	○	チキンビーンズ ピクルス ゆずゼリー	コッペパン 米油 小麦粉 さとう ゆずゼリー	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり
30	金	ごはん		いわしのあげ煮 三色あえ すまし汁 節分豆	ごはん 米油 さとう	牛乳 いわしからあげ すまき 節分豆	しょうが 白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ えのきたけ

🍳は焼き物機未設置校の献立です。



新しい年がはじまります。
毎日の食生活を大切に、
この一年も健康で元気に過ごしましょう。



みんなあ、待ちうさね！ 令和7年度食育実践発表会 開催！

とき 令和8年1月31日(土) 10時から16時
ところ オーテピア 4階ホール他

秦小・鏡中のみなさんが取組んできた食に関する学習や
「ワタシ、ボクの好きな料理」の表彰式の様子を動画で上
映発表します。
学校給食や食育取組パネル展示、食育体験コーナーなど
を用意しています。ぜひご参加ください！



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



キューちゃん食育

小正月～1月15日～

小正月とは、旧暦の1月15日のことです。昔は新年最初の満月の
日にあたる、1月15日をお正月としてお祝いしていました。
魔よけの力があるとされる小豆を食べる風習があり、小豆を炊いた
ぜんざいに、1年の豊作を願うもちを入れ、晴れの日のごちそうとして
親しまれてきました。

～全国学校給食週間～

日本で最初の学校給食は、今から137年前に始まったとされ、当
時の献立は、おにぎりに焼き魚、漬物という食事でした。
戦争により中止されていた給食ですが、昭和21年12月24日に再
開されたことから、1か月後の1月24日を「給食記念日」、1月24日
から1月30日を「全国学校給食週間」として、学校給食の意義や役
割について考える取組を全国的にすすめています。
高知市では、この期間に戦後の給食でよく食べられていた
「すいとん」を取り入れています。みなさんもお家で
作ってみませんか。



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「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

高知の食材(予定)
1月16日(金)
米、牛乳、しょうが、
大根、白菜、にんじん、
ねぎ、えのきたけ



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。

全国学校給食週間に合わせ、1月23日(金)から30日(金)まで、
高知市役所本庁1階総合案内北側掲示板にて、学校における食育の取組について紹介します。



このマークは
高知市産牛
使用献立です。

平均栄養摂取量

学校	米質量	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
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校		635	25.5	19.1	320	85	2.0	3.0	197	0.56	0.51	22	2.1	4.5
中学校		788	29.9	21.4	345	101	2.7	3.6	228	0.68	0.55	27	2.5	6.0