



## 1月のこんだて



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのものとなる	体をつくる	体の調子を整える
8	木	ごはん	○	チャプチエ 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 チングン菜にら干しいたけ 白菜もやし 水菜
9	金	バターロールパン	⑨	クリームシチュー ゆずサラダ	バターロールパン ジャガイモ 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
13	火	ゆづずし (すしめし)	○	ひっつけの煮物 せんざい	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
14	水	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 えのきだけ
15	木	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
16	金	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 えのきだけ
19	月	コッペパン	⑨	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
20	火	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
	火	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
21	水	ごはん	○	とりのからあげ 白菜のぶしゅかんサラダ チングン菜のスープ	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 チングン菜しめじきくらげ
22	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
23	金	麦ごはん	○	とりのスタミナ炒め 春雨の酢の物 じやこ	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
26	月	もちふわパン	⑨	ごぼうのスペゲティ 水菜のツナサラダ ほんかん	米粉パン スペゲティオリーブ油 さとう 米油	牛乳 ベーコンツナ	に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ほんかん
27	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
28	水	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 えのきだけ
29	木	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
30	金	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
	金	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

\*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して、  
この一年も健康で元気に過ごしましょう。

みんな、待ちゆうきね！

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！

## キューチャン食育

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、小豆を炊いたせんざいに、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。  
卵 乳 えび かに くるみ

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示します。

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つゅう日」

高知の食材(予定)  
米、牛乳、しょうが、  
大根、白菜、にんじん、  
ねぎ、えのきだけ

1月14日(水)

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。

高知市の学校給食キャラクター  
キューチャンです。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)

このマークは  
高知市産牛  
使用献立です。

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。

## 平均栄養摂取量

学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	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 <sub>1</sub> (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (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