



# 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                   | ○  | 厚あげのうまだれ<br>ほうれん草のごまあえ<br>とり汁       | ごはん でんぶん 米油 さとう ごま                     | 牛乳 厚あげ とり肉                 | しょうが もやし ほうれんそう 大根 にんじん<br>ねぎ                      |
| 9  | 金  | ごはん                   | ○  | 揚げぶり大根<br>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<br>えのきたけ                        |
| 13 | 火  | コッペパン                 | ○  | チキンピーンズ<br>ピクルス<br>ゆずゼリー            | コッペパン 米油 小麦粉 さとう<br>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                              |
| 14 | 水  | 菜めし                   | ○  | ちゃんぽん<br>大根の中華サラダ                   | 菜めし 中華めん 米油 でんぶん<br>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                                |
| 15 | 木  | ごはん                   | ○  | 肉豆腐<br>紅白なます<br>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<br>ゆのす                       |
| 16 | 金  | ゆずずし<br>(すしめし)        | ○  | ひっつけの煮物<br>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<br>大根 白菜 金時にんじん さやいんげん         |
| 19 | 月  | ごはん                   | ○  | おでん<br>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<br>とり肉 | 大根 こんにゃく キャベツ きゅうり ねりうめ                            |
| 20 | 火  | もちふわパン                | ○  | ごぼうのスパゲティ<br>水菜のツナサラダ<br>ぼんかん       | 米粉パン スパゲティ オリーブ油<br>さとう 米油             | 牛乳 パーコン ツナ                 | にんにく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ<br>マッシュルーム キャベツ 水菜 ぼんかん      |
| 21 | 水  | ごはん                   | ○  | 豚肉とじゃがいものみそ煮<br>かきたま汁               | ごはん じゃがいも 米油 さとう<br>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<br>えのきたけ                       |
| 22 | 木  | 牛ひき肉のカレーライス<br>(麦ごはん) | ○  | りんごサラダ<br>福神漬                       | 麦ごはん じゃがいも 米油<br>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<br>福神漬                     |
| 23 | 金  | ごはん                   | ○  | さばの塩焼き<br>おひたし<br>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<br>おひたし<br>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                                  |
| 26 | 月  | ごはん                   | ○  | とりのからあげ<br>白菜のぶしゅかんサラダ<br>チンゲン菜のスープ | ごはん さとう でんぶん 米油<br>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<br>チンゲン菜 しめじ きくらげ          |
| 27 | 火  | バターロールパン              | ○  | クリームシチュー<br>ゆずサラダ                   | バターロールパン じゃがいも 米油<br>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                            |
| 28 | 水  | ごはん                   | ○  | チャプチェ<br>白菜の塩こんぶあえ                  | ごはん マロニー さとう ごま 米油<br>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<br>チンゲン菜 なら 干しいたけ 白菜 もやし<br>水菜 |
| 29 | 木  | 麦ごはん                  | ○  | とりのスタミナ炒め<br>春雨の酢の物<br>じゃこ          | 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<br>しょうが にんにく きゅうり もやし          |
| 30 | 金  | ごはん                   | ○  | しいらのマヨネーズ焼き<br>はりはり漬け<br>鳴子豚汁       | ごはん 卵なしマヨネーズ さとう<br>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<br>ねぎ                      |
|    |    | ごはん                   | ○  | しいらのタルタルソースかけ<br>はりはり漬け<br>鳴子豚汁     | ごはん でんぶん 米油<br>卵なしタルタルソース さとう<br>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                                  |

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](http://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。   
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。



## 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9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  |