



1月 学校給食献立表



日	曜日	献立名		材 料 名						
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
8	木	ご飯	○	筑前煮 ツナサラダ	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん	大根 たけのこ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油
9	金	ご飯	○	豚肉の塩だれ炒め 春雨サラダ バジルポテト	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり	米 砂糖 春雨 じゃがいも てんぷん	米油
13	火	麦ご飯	○	豆腐とにらのチャンプルー 野菜の昆布あえ 黒糖ドーナツ	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 白菜 キャベツ	米 大麦 砂糖 てんぷん ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油 ごま油
14	水	五目ずし	○	紅白なます 雑煮	ツナ 鶏肉	牛乳	金時にんじん ほうれん草	ゆの酢 たけのこ 枝豆 干しいたけ 大根 白菜	米 砂糖 白玉もち	
15	木	ご飯	○	豚肉のりんごソース 寒天サラダ かぶとマカロニの塩スープ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん	りんご もやし きゅうり かぶ 玉ねぎ	米 てんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
16	金	ビーフカレーライス (麦ご飯)	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉 (高知市産牛)	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
19	月	ご飯	○	卵のお好み焼き かぶの香り漬け 具だくさん汁	卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうが かぶ きゅうり ゆの酢 大根 しめじ	米 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ
20	火	ご飯	○	肉じゃが 梅ドレッシングサラダ じゃこと大豆のカリカリ	豚肉 大豆	牛乳 かりり	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖 てんぷん 水あめ	米油 ごま
21	水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ ぼんかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ スイートコーン ぼんかん	米粉パン スパゲティ 砂糖	米油
22	木	ご飯	○	鶏のから揚げ 海藻サラダ 豚汁 お米のタルト	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく もやし きゅうり ねりうめ 大根	米 てんぷん 砂糖 米タルト	米油
23	金	ご飯	○	ぶりの揚げ煮 野菜のごまヨネーズあえ 白菜汁	ぶり 大豆	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	米 てんぷん 砂糖 ピーフン	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
26	月	ご飯	○	鶏肉の柚子だれ わかめの酢の物 鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ゆの酢 大根 きゅうり しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油 ごま
27	火	ご飯	○	さばのごまみそ焼き たくあんあえ すいとん	さば みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たくあん 白菜	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごま
28	水	ご飯	○	にんにく葉と豚肉の炒め煮 もやしのささみあえ 柚子ゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんにく葉 にんじん	白菜 玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 砂糖 ゆずゼリー	米油
29	木	白ごま担々麺	○	キャベツのひじきあえ おいもスティック	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ	中華麺 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
30	金	ご飯	○	かつおのフライ ぐる煮 野菜のからしあえ	かつおフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油

※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。

あけましておめでとうございます！
今年も安心安全で、お昼が待ち遠しくなるような美味しい給食を届けられるよう、
精一杯頑張っていきます！どうぞよろしくお願いいたします。

キューちゃんの ふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内をかけめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！

今月は

- 豚肉の塩だれ炒め《南国市》
- かぶの香り漬け《南国市》

スクールランチでも
紹介するぜよ

「ランキング給食～EAT BATTLE～」
グランプリ校は旭中学校！

1月22日は旭中学校からのリクエスト献立です。これは、6月に実施した
「ランキング給食～EAT BATTLE～」で、期間中に残食の最も少なかった学
校に献立のリクエスト権がプレゼントされたものです。
みごと1位に輝いた旭中学校のみなさん、すてきな献立を考えてくれて、
ありがとうございました。他の学校の方のみなさんも、リクエスト献立当日をお楽
しみに♪

このマークは
高知市産牛
使用献立です。

「すいとん」が給食に登場します！
1月24日～30日の「全国学校給食週間」にちなんで献立
です。明治22年に山形県の小学校で給食が始まりました。
学校給食の役割について、今一度考える機会にしましょう。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃんう日」

1月26日(月)

高知の食材(予定)
米、牛乳、ゆの酢、大根、
きゅうり、さつまいも、ねぎ、
しめじ、鳴子みそ

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。

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

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！

今月の平均栄養摂取量(中学生)												各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。	
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)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)		
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
803	30.9	24.4	338	104	3.8	3.8	207	0.88	0.57	32	2.7	5.7	