



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	○	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
9	金	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
13	火	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	
14	水	コッペパン (乳)	○	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	コッペパン てんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
15	木	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
16	金	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
19	月	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
20	火	ご飯	○	卵のお好み焼き かぶの香り漬け 具だくさん汁 (卵)	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
21	水	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 ビーフン	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
22	木	ご飯	○	肉じゃが 梅ドレッシングサラダ じゃこと大豆のかりかり	豚肉 大豆	牛乳 かちり	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
23	金	ナン	○	野菜たっぷりキーマカレー 豪華なフルーツポンチ (牛)	牛肉 豚肉 (高知市産牛)	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ スイートコーン ナタデココ りんご パイン	ナン さつまいも ゼリー サイダー	米油
26	月	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
27	火	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
28	水	もちふわパン (乳)	○	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
29	木	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
30	金	ご飯	○	鶏のから揚げ おひたし しめじのすまし汁 ヨーグルト (乳)	鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが もやし きゅうり 白菜 しめじ	米 てんぷん	米油

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》
スグルランチでも
紹介するぜよ!

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!

**「第7回給食食べきりリンピック」
グランプリ校は南海中学校!**

6月に行われた「第7回給食食べきりリンピック」のグランプリ校、南海中学校からのリクエスト献立を、1月23日に実施します。南海中では、3年生のみなさんが中心となって献立案を考え、アンケートで最終決定しました。
「7つの中学校およそ2500人のみなさんに喜んでもらえますように」
みごとグランプリに輝いた南海中学校のみなさん、すてきな献立を考えてくれて、ありがとうございました。リクエスト献立当日をお楽しみに♪

「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。

※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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃんう日」
1月15日(木)
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。
②料理名では、そば・落花生の使用はありません。
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。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)
795	31.3	24.2	334	103	3.6	3.7	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
							211	0.87	0.58	34	2.8	5.7