



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
2	月	ごはん	○	肉じゃが 干し大根の酢の物 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ 小魚佃煮	たまねぎ にんじん こんにゃく 白菜 干し大根
3	火	ごはん	○	ミートボールの甘酢あん キャベツの塩こんぶあえ 文旦	ごはん 米油 さとう でんぷん	牛乳 肉団子 塩こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干ししいたけ 大根 キャベツ ぶんたん
4	水	牛ひき肉のピビンパ (麦ごはん)	○	チンゲン菜のスープ	麦ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 牛肉 豆腐	にんにく 干ししいたけもやし きゅうり にんじん 干し大根 チンゲン菜 たけのこ
5	木	ソフトフランスパン	○	カットオムレツ ゆずサラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン 米油 さとう	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 白菜 ゆのすもやし 大根 チンゲン菜
		ソフトフランスパン	○	スクランブルエッグ ゆずサラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン 米油 さとう	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 白菜 ゆのすもやし 大根 チンゲン菜
6	金	ごはん	○	とりのからあげ 菜の花サラダ みそ汁	ごはん さとう でんぷん 米油	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	にんにく キャベツ 菜の花 スイートコーン 大根 にんじん ねぎ
9	月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め じゃこあえ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 味付じゃこ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ
10	火	ごはん	○	厚あげのうまだれ ほうれん草のごまあえ とり汁	ごはん でんぷん 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 ねぎ
12	木	ごはん	○	あじのハーブフライ 野菜サラダ くきわかめのスープ	ごはん 米油 さとう	牛乳 あじハーブフライ 豚肉 茎わかめ	キャベツ きゅうり チンゲン菜 にんじん
13	金	もちふわパン	○	チリコンカン 海そうサラダ ヨーグルト	米粉パン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 海そう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン 白菜 キャベツ
16	月	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	ブロッコリーの土佐あえ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 とり肉 かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 福神漬
17	火	ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 寒天の中華あえ きんかん	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 うずら卵 寒天	にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ 大根 きゅうり きんかん
18	水	麦ごはん	○	ちくわの甘辛たれ 白菜のごまあえ 五目汁	麦ごはん 米油 さとう でんぷん ごま さつまいも	牛乳 ちくわ みそとり肉	白菜 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ
19	木	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干ししいたけ 白菜 もやし 小松菜
20	金	コッペパン 介良いちごジャム	○	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう 介良いちごジャム	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
24	火	ごはん	○	寄せ鍋 大根の梅あえ	ごはん さとう	牛乳 とり肉 いかだんご 豆腐 油あげ こんぶ	白菜 こんにゃく しめじ 大根 きゅうり ねりうめ
25	水	ミニごはん	○	カレーうどん さっぱりレモンサラダ	ごはん うどん 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 油あげ とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン
26	木	ごはん	○	さわらの竜田あげ 甘酢あえ 鳴子みそ汁	ごはん さとう でんぷん 米油	牛乳 さわら 豆腐 みそ	しょうが 白菜 キャベツ ほうれんそう 大根 ねぎ しめじ
27	金	とり井 (麦ごはん)	○	ぐる煮 もずくの酢の物	麦ごはん さとう 里いも	牛乳 とり肉 てんぷらもずく	さやいんげん 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ 白菜 もやし ゆのす

は焼き物機未設置校の献立です。

## 今年の節分は2月3日

厳しい寒さが続いていますが、今年は3日の節分、4日の立春で、  
暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に春を迎えましょう。

### かぜ予防 5つのチェックポイント

かぜの予防は日常の生活を見直すことが重要です。  
かぜの予防のポイントを紹介します。

- ☐ 栄養のバランスのよい食事を三食きちんと食べる。
- ☐ 早寝、早起きを心がけ十分な睡眠で生活リズムを整える。
- ☐ 外で元気に遊び、体をきたえる。
- ☐ 室内の換気と温度、湿度の調節を心がける。
- ☐ うがい、手洗いをこまめに行う。

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)

このマークは  
高知市産牛  
使用献立です。

## キューちゃん食育 節分

「節分」とは、「季節の分かれ目」という意味があります。日本では  
昔から季節の変わり目にあたる日を大切にしてきました。本来は立春  
(2月4日ごろ)、立夏(5月6日ごろ)、立秋(8月8日ごろ)、立冬(11  
月8日ごろ)それぞれの前日に、一年に4回ありました。特に立春は一  
年の始まりの日として大切にされ、次第に節分といえは春の節分を指  
すようになったのです。

鬼は外!福は内!

節分といえは豆まきですね。どうして節分の日に豆をまくのでしょ  
うか。昔は季節の変わり目に鬼が災いや病気を持ってくると考えられて  
いたため、「魔目(鬼の目)」をやっつけようと「豆」をまき、「魔を滅  
(魔滅)」しました。「鬼は外!」と豆で鬼を追い払い、「福は内!」と福  
を招き入れることで、一年間の無病息災を願うのです。  
また、鬼は柵の葉のとげと、鰯を焼いた時のおいを嫌うと  
いわれており、「柵鰯」を玄関に飾る風習もあります。

## 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)  
米、牛乳、さわら、  
しょうが、白菜、大根、  
しめじ、ねぎ、鳴子みそ

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。

## 平均栄養摂取量

	栄養量	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
学校		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校		621	25.1	19.1	344	85	2.2	3.0	187	0.53	0.53	26	2.2	4.4
中学校		772	29.7	21.8	368	101	2.7	3.6	208	0.65	0.58	30	2.7	5.4