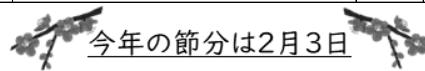


2月のこんだて

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
2	月	牛ひき肉のビビンバ (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
3	火	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 えのきたけ
4	水	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	ごはん 米油 でんぶん 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 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜
5	木	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
6	金	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	卵 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	卵 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
9	月	とり丼 (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 てんぶら もずく	さやいんげん 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 白菜 もやし ゆのす
10	火	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 でんぶん 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
12	木	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
13	金	ごはん	○	とりじやがいものうま煮 寒天の中華あえ きんかん	卵 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
16	月	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 卵	牛乳 豚肉 大豆 海そう ヨーグルト	ににく たまねぎ にんじん スイートコーン 白菜 キャベツ
17	火	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 でんぶん 米油	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	ににく キャベツ 菜の花 スイートコーン 大根 にんじん ねぎ
18	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
19	木	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 でんぶん	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 干しいたけ 大根 キャベツ ぶんたん
20	金	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 でんぶん 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
24	火	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
25	水	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
26	木	ひなまつりちらし (すしめし)	○	おひたし 赤だし ひなまつりデザート	ごはん さとう 米油 ひなまつりデザート	牛乳 卵 かんぱちそぼろ わかめ みそ	さやいんげん 白菜 小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ
27	金	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



厳しい寒さが続いているが、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！

このマークは
高知市産牛
使用献立です。

平均栄養摂取量

栄養量	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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	ビタミン 食塩相当量 (g)	食物繊維 (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

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！

節分といえば豆まきですね。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ましたため、「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、鬼は柊の葉のとげと、鰯を焼いた時のにおいを嫌うといわれており、「柊鰯」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。
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ゅう日」

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

2月20日(金)

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。