



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	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
3	火	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
4	水	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
5	木	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
6	金	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
9	月	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
10	火	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
12	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 干しいたけ 大根 キャベツ ぶんたん
13	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
16	月	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 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜
17	火	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
18	水	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 干しいたけ 白菜 もやし ゆのす
19	木	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
20	金	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
24	火	ひなまつりちらし (ずしめし)	○	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
25	水	コッペパン	○	あじのハーブフライ 野菜サラダ くきわかめのスープ	コッペパン 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
26	木	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
27	金	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

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

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、次第に節分といえば春の節分を指
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!」と豆で鬼を追ひ払い、「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、鯛を焼いた時のにおいを嫌うと
いわれており、「柵鯛」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



2月10日(火)

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

学校	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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(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	