



2月 学校給食献立表

| 日曜日 | 献立名 | | | 材料名 | | | | | |
|-----|--------------------|----|--|------------------------------|--------------------|-----------------------|---|----------------------------|-------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | |
| 2月 | ご飯 | ○ | すきやき もやしの土佐酢あえ あけぼのケーキ | 魚・肉・卵・豆・豆製品 豚肉 豆腐 かつお節 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 牛乳 | にんじん | 白菜 こんにゃくえのきたけ もやしきゅうりりんご | 米 砂糖 ホットケーキミックス 米粉 | 米油 |
| 3火 | ご飯 | ○ | いわしのから揚げ なます 大豆の五目煮 | いわしからあげ 鶏肉 大豆 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 大根 ゆの酢たけのこ こんにゃく | 米 砂糖 | 米油 ごま |
| 4水 | もちふわパン | ○ | さつまいものシチュー ツナコーンサラダ | 鶏肉 豆乳 ツナ | 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ キャベツ スイートコーン | 米粉パン さつまいも 米粉 砂糖 | 米油 |
| 5木 | ビビンバ (麦ご飯) | ○ | スンドウブチゲ 文旦 | 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん にら | もやし 干し大根 干しいたけ 白菜キムチ 玉ねぎ しょうが にんにく 文旦 | 米 大麦 砂糖 | 米油 ごま油 |
| 6金 | ご飯 | ○ | さばの南蛮漬け 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のおひたし | さば 豚肉 かつお節 | 牛乳 | パプリカ にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ 大根 もやし | 米 でんぶん 砂糖 | 米油 |
| 9月 | ポークカレーライス (麦ご飯) | ○ | ブロッコリーのサラダ ヨーグルト | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ スイートコーン | 米 大麦 じゃがいも 砂糖 | 米油 カレールウ |
| 10火 | ご飯 | ○ | しいらのフライ じゃがいものそぼろ煮 菜の花のマヨネーズあえ | しいらのフライ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 菜の花 | キャベツ スイートコーン | 米 じゃがいも 砂糖 でんぶん | 米油 卵なしマヨネーズ |
| 12木 | ご飯 | ○ | 豆腐の中華煮 春雨のごまだれサラダ | 豚肉 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ | しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり | 米 でんぶん 春雨 砂糖 | 米油 ごま |
| 13金 | ご飯 | ○ | 鶏肉と里いもの揚げがらめ 大根の煮物 きゅうりの梅あえ | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん | 大根 こんにゃく もやし きゅうり ねりうめ | 米 里いも でんぶん 砂糖 | 米油 |
| 16月 | チキンライス | ○ | 青のりポテト マカロニサラダ | 鶏肉 ハム | 牛乳 青のり | にんじん | 玉ねぎ キャベツ スイートコーン | 米 じゃがいも でんぶん マカロニ | 米油 卵なしマヨネーズ |
| 17火 | 麦ご飯 | ○ | ブルコギ 小松菜のからしあえ ごまだんご | 豚肉 | 牛乳 かちり | にんじん 小松菜 | にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし | 米 大麦 春雨 砂糖 ごまだんご | 米油 |
| 18水 | ご飯 | ○ | めひかりの竜田揚げ 春雨の酢の物 鳴子みその呉汁 | 豚肉 大豆 みそ | 牛乳 めひかり | ねぎ | しょうが もやし きゅうり ゆの酢 大根 しめじ | 米 砂糖 でんぶん 春雨 | 米油 |
| 19木 | コッペパン | ○ | おからハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ | 牛肉 おから ベーコン | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | コッペパン 砂糖 米粉 | 卵なしマヨネーズ 米油 |
| 20金 | ご飯 | ○ | 高野豆腐の卵とじ 水菜のツナあえ じゃこの佃煮 | 卵 鶏肉 高野豆腐 ツナ | 牛乳 かちり 昆布 | にんじん 水菜 | 玉ねぎ もやし しょうが | 米 砂糖 | ごま 米油 |
| 24火 | 麦ご飯 | ○ | 厚揚げのピリ辛みそ炒め やっこねぎのさっと漬け | 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 寒天 | にんじん ねぎ | しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢 | 米 大麦 砂糖 でんぶん | 米油 |
| 25水 | 麦ご飯 | ○ | さけのみりん焼き たけのことこんにゃくの土佐煮 白玉汁 | さけ 豚肉 かつお節 | 牛乳 | にんじん ねぎ | たけのこ こんにゃく 白菜 | 米 大麦 砂糖 白玉もち | 米油 |
| 26木 | むらさきご飯 | ○ | 宗田ぶっしーから揚げ 野菜のすだちあえ 祝い汁 焼きプリンタルト | 鶏肉 宗田節 魚そうめん 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが にんにく キャベツ もやし すだちえのきたけ | 米 黒米 でんぶん 焼プリンタルト | 米油 |
| 27金 | みぞれわかめうどん | ○ | 土佐のいも天 ごぼうのマヨネーズあえ | 鶏肉 油揚げ | 牛乳 わかめ | ねぎ | 大根 ごぼう キャベツ きゅうり | うどん さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス | 米油 ごま 卵なしマヨネーズ |

※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。

2月の行事食 節分

日本では古来より、穀物に邪気を払う力があると考えられていたため、「邪気の象徴である鬼を豆まきをして追い払う」という節分の習慣が定着しました。また、歳の数だけ豆を食べると一年間健康に過ごすことができるという言い伝えがあります。

少し早めの卒業お祝い献立

2月26日(木)

3年生のみなさんご卒業おめでとうございます

仲間や先生と過ごした3年間の給食時間は、みなさんにとてどんな時間だったでしょうか。給食時間に考えたこと、感じたこと、学んだことを大切にしながら、これからも自分らしく、歩み続けてくださいね。応援しています！

献立表の食物アレルギー表示について

- 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。
①卵 ②乳 ③えび ④かに ⑤くるみ
給食では、そば・落花生の使用はありません。
- 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。
- 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。
- 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、めひかり、しょうが、
きゅうり、ゆの酢、大豆、大根、
ねぎ、しめじ、鳴子みそ

2月18日(水)

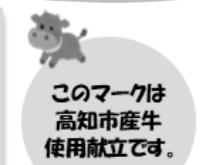
キューちゃんのふるさと高知味めぐり
キューちゃんが高知県内をかけめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！

スクールランチでも紹介するよ

今月は

- やっこねぎのさっと漬け《香美市》
- さけのみりん焼き《香美市》
- 宗田ぶっしーから揚げ《土佐清水市》

土佐清水市公式キャラクター「田舎ふっしー君」



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。

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

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) | A(μgRAE) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | C(mg) | 食塩相当量(g) | 食物繊維(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|------------|-------|--------|----------|---------------------|---------------------|-------|----------|---------|
| 800 | 32.1 | 25.3 | 356 | 106 | 3.3 | 3.9 | 223 | 0.76 | 0.57 | 26 | 2.5 | 5.3 |