

2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
2	月	 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
3	火	 ビビンバ (麦ご飯)	○	スンドゥブチゲ 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
4	水	 ご飯	○	すきやき もやしの土佐酢あえ あけぼのケーキ (乳)	豚肉 豆腐 かつお節	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
5	木	 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 てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
6	金	 麦ご飯	○	プルコギ 小松菜のからしあえ ごまだんご (乳)	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
9	月	 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 てんぷん	米油
10	火	 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 てんぷん 砂糖	米油
12	木	 もちふわパン (乳)	○	さつまいものシチュー ツナコーンサラダ (乳)	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
13	金	 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 てんぷん マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
16	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 (乳)	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
17	火	 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 てんぷん 砂糖	米油
18	水	 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
19	木	 ご飯	○	高野豆腐の卵とじ (卵) 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
20	金	 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 てんぷん 春雨	米油
24	火	 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 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま
25	水	 うらさきご飯	○	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 (乳)(卵)	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 てんぷん 焼プリンタルト	米油
26	木	 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
27	金	 コッペパン (乳)	○	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 (乳)	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

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。

卒業お祝い献立
2月25日(水)

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、みなさんにとっ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。応援しています！

※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。

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。 (乳)(卵)(えび)(かに)(くるみ)

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。

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！

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駆けめぐり、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》

このマークは高知市産牛使用献立です。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

2月20日(金)

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

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
800	32.1	25.3	356	106	3.3	3.9	223	0.76	0.57	26	2.5	5.3

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。