



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	○	寄せ鍋 大根の梅あえ	ごはん さとう	牛乳と肉 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
3	火	ごはん	○	さわらの香草焼き たくあんあえ すまし汁	ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油	牛乳 さわら 豆腐	白菜 小松菜 たくあん にんじん ねぎ えのきたけ
	水	ごはん	○	さわらの香草あげ たくあんあえ すまし汁	ごはん でんぷん 米油	牛乳 さわら 豆腐	白菜 小松菜 たくあん にんじん ねぎ えのきたけ
4	水	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 イタリアンサラダ 小魚ナッツ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 小魚ナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ
5	木	ごはん	○	ジャージャー麺 ひきな炒り	ごはん 中華めん 米油 さとう でんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこにら 干しいたけ 大根 にんじん
6	金	親子丼 (麦ごはん)	○	ツナとキャベツのゆずあえ	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゆず
9	月	ごはん	○	豆腐の中華煮 こんにゃくサラダ	ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり こんにゃく
10	火	ミニむらさきごはん	○	とりのからあげ お祝いなます きのこ汁 焼きプリンタルト	むらさきごはん さとう でんぷん 米油 焼プリンタルト	牛乳 とり肉	にんにく 大根 にんじん すだち 小松菜 しめじ えのきたけ
11	水	もちふわパン	○	ソーススパゲティ カラーピーマンのサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 てんぷら 青のり かつお節	キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし ピーマン スイートコーン パプリカ
12	木	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	ブロッコリーのサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スイートコーン 福神漬
13	金	ごはん	○	とりと大豆の中華炒め 五目汁	ごはん ごま油 さとう でんぷん ビーファン	牛乳 とり肉 大豆	しょうが たまねぎ チンゲン菜 にんじん エリンギ もやし ごぼう ねぎ
16	月	ごはん	○	とりのみそ炒め ほうれん草のごまあえ 清見オレンジ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ もやし ほうれん草 清見オレンジ
17	火	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 のりあえ 具だくさん汁	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 いわしのみぞれ煮 のり 豚肉	キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ
18	水	バターロールパン	○	クリームパンネ ピクルス	バターロールパン マカロニ 米油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり
19	木	ごはん	○	高知のにらまん 水菜のじゃこあえ さつまいもの鳴子みそ汁	ごはん さつまいも	牛乳 高知のにらまん かりみそ	白菜 水菜 大根 にんじん ねぎ
	金	ごはん	○	高知のにらまん 水菜のじゃこあえ さつまいもの鳴子みそ汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 高知のにらまん かりみそ	白菜 水菜 大根 にんじん ねぎ
23	月	ごはん	○	厚あげの甘辛炒め ごまあえ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 厚あげ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜
24	火	ごはん	○	筑前煮 白菜の酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく 白菜 きゅうり ゆず

※は焼き物機未設置校の献立です。

## 一年間を振り返ってみましょう

みなさんはこの一年、いろいろなことを学んできましたね。  
学校給食は、みなさんに必要なエネルギーや栄養バランスなどが考えられています。また、高知でとれる食材や食事のマナー、食生活、食文化のことなどを学び考える場でもあります。  
もうすぐ春休みです。一年間を振り返り、給食時間に学んだことをこれからの生活に生かせるように考えてみましょう。

**「ワタシ、ボクの好きな料理」入賞作品発表**  
高知市学校給食会が募集した料理コンテストの入賞作品が決まりました。  
【最優秀賞】香りゆずの甘辛なすいため  
【優秀賞】しょうがのつくだに  
【優秀賞】ニラと四方竹のチャーハン

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



## キューちゃん食育

### 桃の節句

3月3日は桃の節句です。農作物が無事に育つように願う季節の節目の日で、この時期は桃の花が咲くことから「桃の節句」と呼ばれるようになりました。江戸時代には女の子を災いから守り、幸せな人生が送れるようにと願いを込めて、ひな人形を飾るようになりました。現在も親しまれているひな祭りの始まりです。この日はちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる文化もあります。

### 卒業お祝い献立

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今月は卒業のお祝い献立として、昔からお祝いの日に食べられてきた黒米を使ったむらさきごはんとお祝いなます、給食で大人気のからあげを用意しました。卒業してもよりよい食生活を目指してくださいね。

お友だちや先生たちと過ごした給食の時間が、かけがえのない思い出になっていますように。

## 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ゃん日」

高知の食材（予定）  
**3月19日（木）** 米、牛乳、高知のにらまん、白菜、さつまいも、水菜、大根、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

学校	栄養量							ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	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)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	630	24.8	19	344	86	2.0	2.9	194	0.57	0.51	27	2.2	4.5
中学校	784	29.4	21.5	366	101	2.6	3.6	218	0.68	0.56	31	2.6	5.5