



4月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
10	金	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ	ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン 白ねぎ きゅうり もやし にんじん
13	月	コッパン	○	とりのからあげ ポイルキャベツ 中華スープ	コッパン さとう でんぷん 米油 ごま油	牛乳 とり肉 豚肉	にんにく キャベツ チンゲン菜 たまねぎ にんじん えのきたけ
14	火	麦ごはん	○	麻婆豆腐 寒天の中華サラダ	麦ごはん 米油 でんぷん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん
15	水	ごはん	○	和風ハンバーグ おひたし 鳴子みそ汁	ごはん さとう でんぷん さつまいも	牛乳 豆腐ハンバーグ みそ	もやし ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ しめじ
16	木	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	カルシウムサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー ごま さとう	牛乳 とり肉 味付じゃこ こんぶ	たまねぎ にんじん きゅうり 干し大根
17	金	ごはん	○	山菜うどん 五目きんぴら 豆乳レモンムース	ごはん うどん ごま 米油 さとう 豆乳レモンムース	牛乳 すまき 油あげ 豚肉	山菜水煮 大根 にんじん さやいんげん
20	月	ソフトフランスパン	○	じゃがいものクリーム煮 ツナサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ 生クリーム 豆乳 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
21	火	ごはん	○	きびなごのガーリックあげ ごまあえ たまねぎのスープ	ごはん てんぷん 米油 ごま じゃがいも	牛乳 きびなご とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
22	水	麦ごはん	○	とりの照り煮 もやしの香味あえ 大根のすまし汁 プチりんごゼリー	麦ごはん さとう ごま ごま油 りんごゼリー	牛乳 とり肉 すまき	もやし 白菜 小松菜 大根 にんじん ねぎ えのきたけ
23	木	メキシカンライス (麦ごはん)	○	カリポリサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ スイートコーン ピーマン パプリカ 大根 きゅうり にんじん ゆのす
24	金	ごはん	○	親子煮 じゃこあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 卵 とり肉 味付じゃこ	たまねぎ にんじん 白菜 小松菜
27	月	もちふわパン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
28	火	ごはん	○	さわらのゆずがらめ 即席漬け 若竹汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 さわら わかめ	ゆのす キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ
30	木	ごはん	○	豚肉とうずら卵のうま煮 ゆずあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵	にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ 白菜 きゅうり ゆのす



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度のスタートです。早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、一日の生活リズムを整えましょう。
みなさんの心と身体の健やかな成長を支えられるよう、安全で安心なおいしい給食をお届けします。

学校給食の目標

① 健康の保持増進
② 望ましい食習慣
③ 社会性・協同の精神
④ 生命や自然の尊重
⑤ 食に関わる人への感謝、勤労を重んずる態度
⑥ 伝統的な食文化に
⑦ ついでにの正しい理解



給食費(保護者負担額)について

小学校・義務教育学校前期課程 月額600円
中学校・義務教育学校後期課程 1食370円

長期欠食する場合の給食費(保護者負担)は、次のとおりとなります。

- ① 小学校・義務教育学校前期課程
欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあり、その月すべてを欠食する場合、保護者負担はありません。
- ② 中学校・義務教育学校後期課程
欠食等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあり、連絡があった日の翌日から連続して3回以上欠食した場合、払い戻しが可能です。

中学校・義務教育学校後期課程の場合 (○は給食のある日)

月	17	18	19	20	21	22
曜日	金	土	日	月	火	水
例1	欠			欠	欠	欠
	連絡				←払い戻す(3回)→	
例2	欠			欠	欠	
	連絡				←払い戻さない(2回)→	

注) 給食を止める旨の連絡がないまま欠食しても、すでに食材の手配がされているため、給食費(保護者負担)はお支払いいただきますのでご了承ください。
※ 給食停止の締切りについては、学校にお問合せください。

※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。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。

食物アレルギー対応が必要な方は、別途配送している「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。
なお、高知市では、そば・落花生・バナナ・キウイフルーツは給食に使用しません。

今月の「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」

4月28日(火)

高知の食材(予定)
米、牛乳、さわら、ゆのす、きゅうり、たけのこ、えのきたけ

給食の紹介



主食
ごはんは、高知県産のお米を使用しています。
パンは、市販のものより砂糖や塩、油脂を控え、卵を使っていません。

牛乳

毎日、200mlの牛乳がつかます。



おかず

和風・洋風・中華風とバラエティに富んだ献立となるよう工夫し、手作りのものを心がけています。また、郷土料理や行事にちなんだ料理を取入れています。



デザート

季節の果物やゼリーなどを取入れています。



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紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html



高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。よろしく!

平均栄養摂取量

学校	栄養素							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	616	24.5	18.4	300	80	1.9	3.0	178	0.51	0.50	24	2.1	4.6
中学校	762	28.9	20.7	315	94	2.3	3.5	197	0.62	0.55	28	2.5	5.6