



# 4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	
					魚・肉・卵 豆・豆制品	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
13	月	ご飯	○	プルコギ さっぱり梅サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねりうめ	米 砂糖	米油 ごま油
14	火	ご飯	○	炒めビーフン 野菜のツナあえ	豚肉 ツナ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 ビーフン	米油 ごま油
15	水	ご飯	○	かつおの香味揚げ もやしのごま酢あえ 新玉ねぎの鳴子みそ汁	かつお みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
16	木	ご飯	○	豚肉と春雨のしょうが炒め 野菜のマヨネーズあえ 五目汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり もやし たけのこ	米 春雨 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
17	金	ご飯	○	さわらの竜田揚げ 大根とささみの酢の物 若竹汁	さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 たけのこ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油
20	月	ビビンバ (麦ご飯)	○	わかめスープ おいもスティック	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく もやし 干し大根 干しいたけ えのきたけ	米 大麦 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま油
21	火	土佐の山菜うどん	○	揚げじゃがいものころばし ツナマヨサラダ いちごゼリー	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 山菜や煮 キャベツ きゅうり	うどん てんぷん じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	米油 卵なしマヨネーズ
22	水	麦ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー じゃこ寒天サラダ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 かり 寒天	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油
23	木	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	かつお節サラダ 福神漬	豚肉 かつお節	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
24	金	もちふわパン	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ スイートコーン もやし しめじ	米粉パン 砂糖	卵なしマヨネーズ
27	月	ご飯	○	麻婆豆腐 こんにゃくサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら	しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうり こんにゃく	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油
28	火	豚丼 (ご飯)	○	大根の中華あえ 小松菜のスープ 一口チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり もやし えのきたけ	米 砂糖	米油 ごま ごま油
30	木	ご飯	○	鶏のから揚げ じゃがいものそば煮 キャベツのゆかりあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ もやし	米 てんぷん じゃがいも 砂糖	米油

※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。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学年のスタートです。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。

### 給食費の払い戻しについて

給食費 中学校370円

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ可能です。

①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った場合。

②学校から給食センターに連絡があった翌日以降で、給食実施日について連続3回以上欠席する場合。

(注) 連絡がないままに3回以上欠食しても、給食費の払い戻しはできません。

日	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
曜日	木	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠			欠	欠	欠
	連絡	徴収あり	←	徴収なし(2回)			→
例2	欠	欠			欠		
	連絡	←	徴収あり(2回)		→		
例3					欠	欠	欠
	連絡				←	徴収なし(3回)	→

○は給食実施日  
※欠席連絡の締切りについては、各学校へお問合せください。

### 学校給食の紹介

#### 主食

ご飯は、高知県産のお米を使用し、給食センターで炊飯しています。

パンは月に1~2回程度で、コッペパンや高知市産の米粉を使用したもちふわパンなどです。

卵は使用していません。

#### 牛乳

毎日、200mlの牛乳がつけます。

#### 主菜・副食

旬の食材や地場産物を積極的に使用しています。また、食文化や伝統に関心を持つことができるよう、郷土料理や行事食などを取り入れています。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

**4月15日(水)** 高知の食材(予定)  
米、牛乳、しょうが、新玉ねぎ、ねぎ、しめじ、鳴子みそ



**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生産・流通・消費に  
ついての正しい理解

令和8年度 新企画  
**キューちゃんのワールドツアー**

キューちゃんが世界中を飛びまわり、各国の料理や文化を紹介していきます!

スクールランチでも紹介します♪

今月は  
・手作りハンバーグ(ドイツ)

### 平均栄養摂取量

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)	ビタミン			食塩相当量(g)	食物繊維(g)	
							A(μgRAE)	B:(mg)	C:(mg)			
781	32.1	25.1	337	109	3.5	4.0	189	0.95	0.58	27	2.6	5.2

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紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

[www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html](http://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!

食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付している「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。