



5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
1	金	ごはん	○	かつおと大豆のゆずがらめ のりあえ 和風汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 かつお 大豆 のり とり肉	しょうが ゆのす キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ こんにやく 干しいたけ
7	木	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	コーンサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり スイートコーン
8	金	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
11	月	もちふわパン	○	クリームパンネ カラーピーマンのサラダ	米粉パン マカロニ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん もやし ピーマン パプリカ
12	火	ごはん	○	たまねぎと厚あげの炒め煮 もやしのごま酢あえ ひじきとツナの佃煮	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 厚あげ ツナ ひじき	たまねぎ さやいんげん しめじ もやし キャベツ にんじん
13	水	ごはん	○	チャプチェ もやしの中華あえ	ごはん マロニー さとう 米油 ごま ごま油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら 干しいたけ もやし キャベツ 小松菜
14	木	ごはん	○	とりのからあげ じゃこの酢の物 新じゃがいものみそ汁	ごはん さとう てんぷん 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 味付じゃこ 油あげ みそ	にんにく もやし きゅうり にんじん ねぎ しめじ
15	金	春野菜のあんかけ丼 (麦ごはん)	○	きゅうりの土佐漬け 小夏	麦ごはん 米油 てんぷん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 大根 きゅうり 小夏
18	月	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 いんげんとツナのサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ
19	火	ピビンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ 焼きプリンタルト	麦ごはん 米油 さとう ごま油 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 干し大根 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ
20	水	ごはん	○	さばの照り焼き おひたし 新たまねぎのみそ汁	ごはん さとう ごま	牛乳 さば みそ	しょうが 白菜 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
21	木	ごはん	○	とりしおラーメン わかめサラダ	ごはん 中華めん ごま油 さとう 米油	牛乳 とり肉 わかめ	キャベツ もやし スイートコーン ねぎ 大根 きゅうり
22	金	ごはん	○	ポテトとお米のささみカツ ゆずサラダ 卵スープ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ポテトとお米のささみカツ 卵 ベーコン	キャベツ 大根 ゆのす たまねぎ にんじん
25	月	コッペパン	○	チキンのトマト煮 野菜のごまドレッシングサラダ	コッペパン 米油 ごまドレッシング	牛乳 とり肉 大豆	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン
26	火	ごはん のりふりかけ	○	新たまねぎと山菜のかきあげ 鳴子豚汁	ごはん さつまいも 小麦粉 米油	牛乳 すりみ かつり 豚肉 みそ のりふりかけ	たまねぎ 山菜水煮 大根 にんじん ねぎ しめじ
27	水	ドライカレー (麦ごはん)	○	フレンチサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
28	木	ごはん	○	豆腐の中華煮 ナムル	ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん
29	金	ごはん	○	肉じゃが しそひじきあえ ばんかん	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ひじきの佃煮	たまねぎ にんじん こんにやく もやし キャベツ きゅうり ばんかん

給食の食材について

学校給食では、地産地消、安全・安心な食材の使用に努め、手作りを心がけています。

米
高知県産のお米を使用しています。
品種は、コシヒカリです。

野菜
できるだけ高知県産のものを使用しています。高知市でとれた山菜も使用します。

たまご
愛媛県、香川県産のものを使用しています。

豚肉
高知県産を中心に国内産のものを使用しています。

鶏肉
愛媛県、徳島県産のものを使用しています。

牛肉
高知市産の牛ミンチを6月と11月に使用します。



キューちゃん各地の味めぐり ~高知編~

かつおと大豆のゆずがらめ

高知県は、県魚であるかつおを全国で一番多く食べている県です。その年の最初に獲れたかつおは「初がつか」、春から夏にかけて北上し、秋に南下してきたものは「戻りがつか」といいます。また、高知県は、日本一のゆずの産地でもあります。
今月は、あっさりとした味わいの初がつかと、地産地産物のゆのすを組み合わせた高知ならではの伝統料理です。

※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。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。

今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

5月26日(火)
高知の食材(予定)
米、牛乳、新たまねぎ、山菜水煮、豚肉、ねぎ、しめじ、みそ

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。

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!

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

平均栄養摂取量

	米量	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
学校	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	626	25.5	18.9	301	83	2.0	3.0	181	0.56	0.50	21	2.0	2.0	5.0
中学校	777	30.2	21.5	317	97	2.5	3.5	200	0.69	0.54	25	2.5	2.5	5.6