



# 6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	月	ごはん	○	うずら卵とじゃがいものうま煮 小松菜のツナあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく もやし 小松菜
2	火	ごはん	○	高知のにらまん 大根きんぴら しょうが酢あえ	ごはん 米油 ごま さとう ごま油	牛乳 高知のにらまん とり肉 わかめ	大根 にんじん こんにやく もやし きゅうり しょうが
3	水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン フレンチサラダ メロン	米粉パン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり メロン
4	木	ごはん	○	どりのごまだれ 即席漬け 沢煮椀	ごはん 米油 ごま さとう でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 豚肉	しょうが キャベツ 小松菜 大根 もやし にんじん ねぎ
5	金	ごはん	○	ちくわ天 ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	ごはん でんぷん 小麦粉 米油 じゃがいも	牛乳 ちくわ わかめ みそ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん
8	月	ごはん	○	いりどり キャベツの香味あえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ もやし
9	火	ごはん	○	さばの竜田あげ はりはり漬け 和風汁	ごはん さとう でんぷん 米油	牛乳 さば こんぶ	しょうが きゅうり 干し大根 白菜 にんじん ねぎ こんにやく しめじ
10	水	コッペパン 介良いちごジャム	○	チキンピーンズ 大根サラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり
11	木	ごはん	○	夏の麻婆豆腐 もやしの酢の物	ごはん 米油 でんぷん さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく なす パプリカ なら 干しいたけ もやし にんじん ゆのす
12	金	高知家の 夏野菜カレーライス (ごはん)	○	ゆずサラダ	ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 牛肉	しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン 白菜 きゅうり ゆのす
15	月	麦ごはん	○	ブルコギ 春雨スープ	麦ごはん ごま 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ もやし キャベツ なら 白菜 にんじん
16	火	ごはん	○	卵と豆腐のチャンプルー もずくのとり汁	ごはん 米油	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かつお節 とり肉 もずく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん
17	水	もちふわパン	○	じゃがいものクリーム煮 ツナとコーンのサラダ	米粉パン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン スイートコーン
18	木	かつおめし (麦ごはん)	○	もやしとピーマンのおひたし すまし汁 お米のムース	麦ごはん さとう 米ムース	牛乳 かつお 豆腐	にんじん しょうが もやし ピーマン ねぎ えのきたけ
19	金	ごはん	○	酢鶏 きのこ汁	ごはん でんぷん 米油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ 大根 ねぎ しめじ えのきたけ
22	月	しょうがそばろ井 (麦ごはん)	○	じゃこあえ ぶどうゼリー	麦ごはん 米油 さとう ごま ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 とり肉 みそ 味付じゃこ	しょうが たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ もやし 白菜
23	火	ごはん	○	とり南蛮うどん ひじきの炒め煮	ごはん うどん 米油 さとう	牛乳 とり肉 てんぷら 大豆 ひじき	たまねぎ 白ねぎ にんじん さやいんげん
24	水	ソフトフランスパン	○	スパイシーチキン コーンサラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン さとう 米油	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん
25	木	ごはん	○	チンジャオロースー 豆腐スープ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ ピーマン にんじん しめじ
26	金	ごはん	○	メンチカツ ごまサラダ 玉ねぎのスープ	ごはん 米油 ごま さとう	牛乳 メンチカツ ベーコン	もやし 小松菜 たまねぎ にんじん
29	月	タコライス (ごはん)	○	コンソメスープ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ とり肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん チンゲン菜
30	火	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ 白菜の酢の物 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さとう さつまいも	牛乳 きびなごのかりかりフライ 油あげ みそ	白菜 にんじん ゆのす なら しめじ



## 6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

全国で6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めて食育の推進を行っています。この機会に、自分の食生活について振り返ってみませんか。

学校の取組 市役所本庁掲示  
6/8～6/18

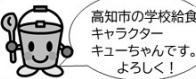
## 地元産牛肉 学校給食提供事業

地元の牛肉を、みんなに知ってもらいたいという高知県・市の取組により、高知の牛ひき肉を提供していただきます。6月と11月に使用します。お楽しみに！

## 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/kyushokushokuiku.html



## キューちゃん各地の味めぐり ～愛知編～

### 沢煮椀(さわにわん)

沢煮椀の「沢」という漢字には、たくさんという意味があります。千切りにした野菜がたくさん入っていることや、細かく切った具材が、水の流れる沢のように見えるといったことなどが名前の由来となっています。

愛知県の郷土料理で、漁師が山に入る際に、日持ちする背脂のついた肉を持っていき、山でとれる山菜や野菜などと一緒に具だくさんの汁を作ったことが始まりとされています。



※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。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」

6月12日(金)

高知の食材(予定)  
米、牛乳、牛肉、しょうが  
なす、ピーマン、きゅうり  
ゆのす



## 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	623	24.8	19.4	311	83	2.3	3.1	190	0.59	0.50	23	2.0	4.5
中学校	771	29.6	22.1	326	98	2.8	3.7	212	0.72	0.55	26	2.4	5.5