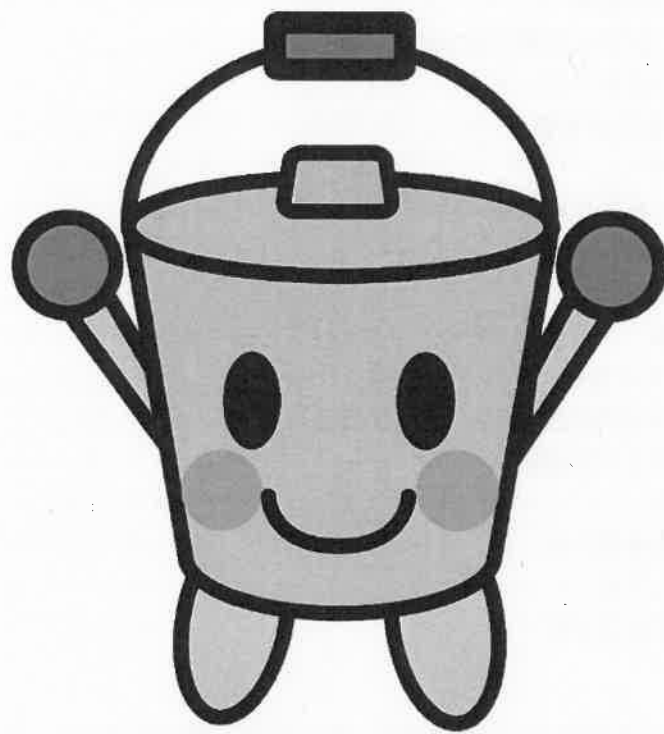


令和5年度
学校給食要覧



高知市学校給食キャラクター
キューちゃん

高知市教育委員会

公益財団法人 高知市学校給食会

目 次

1 令和5年度高知市の学校給食の概要	1
(1) 学校給食の実施状況	2
ア 令和5年度実施予定回数	2
イ 予定延べ食数及び検食数	2
ウ 学校給食費	2
エ 主食の実施状況	3
オ 牛乳等の実施状況	3
カ 令和4年度学校別給食実施状況（統一献立・親子方式）	4
キ 令和4年度学校別給食実施状況（針木・長浜学校給食センター）	5
2 高知市の学校給食の栄養管理	6
(1) 学校給食摂取基準	6
(2) 高知市学校給食年間献立作成計画	7
(3) 学校給食の食事内容の充実	8
3 高知市の学校給食の衛生管理	9
(1) 食品の選定	9
(2) 調理作業の衛生管理	9
(3) 衛生管理研修	10
(4) 食材検査等	10
(5) 給食用食器	10
4 高知市の学校給食の食物アレルギー対応	10
5 公益財団法人高知市学校給食会の組織と業務	11
(1) 設立の経過と運営組織	11
(2) 目的と事業	12
(3) 令和5年度事業計画	13
(4) 食材の購入方法	15
(5) 令和5年度収支予算	16
《資料》	
I 令和4年度学校給食献立表（統一献立・親子方式）	17
〃 （春野東小・春野西小）	28
〃 （針木・長浜学校給食センター）	39
II 令和4年度自由献立表	50
III 令和4年度小中学校食育・地場産品活用推進事業	56
IV 令和4年度食育実践発表会 他	58
V 令和4年度試食会実施状況（PTA対象）	62
VI 親子料理教室	63
VII 令和4年度学校給食研究補助事業	64
VIII 給食だより（小学校）	66
〃 （中学校）	69
IX 学校給食の歩み	72
X 令和5年度完全給食実施校関係職員及び施設等の概要	84
XI 令和5年度高知市学校給食パン配合表	88
XII 地場産品を使用した公益財団法人高知市学校給食会の開発食品	89
XIII 公益財団法人高知市学校給食会の納入品目・業者選定等について	90

1 令和5年度 高知市の学校給食の概要

高知市では、幼稚園1園、小学校39校、中学校17校、義務教育学校2校、特別支援学校1校で学校給食を実施しています。その実施人員は令和5年5月1日現在19,880人となっています。

調理方式については、小学校38校、義務教育学校1校、特別支援学校が自校方式、中学校のうち3校は小学校から配送する親子方式で実施しています。幼稚園1園、小学校1校、中学校14校、義務教育学校1校は、3か所の学校給食センターから配送するセンター方式で実施しています。

小学校、中学校（親子方式）、鏡学校給食センターでは、春野地区（春野東小学校・春野西小学校）と特別支援学校を除き、統一献立で実施しています。また、針木・長浜学校給食センターは、2センター統一献立で実施しています。

（令和5年5月1日現在）

区 分		総 数	学校給食受給数	
			実施数	実施率 (%)
幼稚園	園 数	1 園	1 園	100.0
	園児数	18 人	18 人	100.0
小学校	学校数	39 校	39 校	100.0
	児童数	14,256 人	14,198 人	99.6
中学校	学校数	17 校	17 校	100.0
	生徒数	5,456 人	5,342 人	97.9
義務教育 学校	学校数	2 校	2 校	100.0
	児童生徒数	199 人	194 人	97.5
特別支援学校	学校数	1 校	1 校	100.0
	児童生徒数	133 人	128 人	96.2
計	学校数	60 校	60 校	100.0
	児童生徒数	20,062 人	19,880 人	99.1

※給食での食物アレルギー対応に努めているが、現在完全給食実施校で合計16名の児童生徒については、対応が困難なため家庭から弁当を持参している。

※城東中学校のみ、選択制。

(1) 学校給食の実施状況

ア 令和5年度実施予定回数

区分		1 学期				2 学期				3 学期			
給食開始		4 月 7 日				9 月 1 日				1 月 9 日			
給食終了		7 月 20 日				12 月 25 日				3 月 22 日			
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	計
献立回数		16	20	22	13	20	21	20	17	17	19	15	200回
予定日数	小学校	15	19	22	12	20	20	19	16	17	18	13	191日
	中学校 (親子方式)	14	18	21	11	20	20	19	16	17	18	12	186日
	針木・長浜 学校給食センター	13	18	21	11	19	19	19	15	17	18	12	182日

※ 針木・長浜学校給食センターの献立回数は 197 回

学期に 1 回自由献立実施（春野地区、針木・長浜学校給食センターは除く）
運動会、音楽会、参観日、遠足、テスト等の学校行事のため実施しない場合があります。

イ 予定延べ食数及び検食数

(単位：食)

区 分	幼稚園	小学校	中学校 (親子方式)	中学校(針木・長浜 学校給食センター)	計
予定延べ食数	3,360	3,055,670	204,867	909,494	4,173,391
検 食 数	学校・給食センターごと、1 回につき 2 食分				16,100

ウ 学校給食費

(ア) 負担区分

経費負担		内容	負担区分	
			法令上	高知市
学校給食に必要な経費	食材料費	主食・牛乳・副食	保護者	保護者
	消耗品費	茶・石けん等		
	光熱水費	調理に要する経費		
	備品費	設備に要する経費	設置者	設置者 (光熱水費について、一部のみ保護者負担)
	施設費	施設に要する経費		
	修繕費	運営に要する経費		
	人件費	運営に要する経費		

学校給食法及び同法施行令では、給食に必要な経費の負担は「設置者」と「保護者」に二分され、食材料費・光熱水費は保護者負担となっていますが、高知市では光熱水費の一部を市の負担として、保護者負担の軽減を図っています。

(イ) 1食あたり学校給食費の推移

(単位：円)

年度	S63～H2	H3～5	H6～8	H9～H16	H17.1～H25	H26～R4	R5～
幼稚園					185	190	210
小学校	195	215	230	245	245	250	275
義務教育学校（前期）							
中学校	220	240	255	275	275	280	310
義務教育学校（後期）							

エ 主食の実施状況

統一献立・親子方式では、米飯は週4回、パンは週1回となっています。針木・長浜学校給食センターでは、パンは2週間に1回となっています。

米飯給食は、昭和60年度から月6回、平成8年度から週3回、平成19年度からは週4回実施しています。米は、高知県産を基本としており、令和5年4月から7月までは高知県産米を100%使用します。9月以降についても、今年の作柄と米価の動きを見ながら高知県産米を使用する予定です。

米飯については、平成12年5月から行川小・中学校（平成28年度より行川学園）、平成16年10月から浦戸小学校、平成20年9月から布師田小学校が家庭用炊飯器による自校炊飯を実施しています。春野地区、鏡給食センターではガス立体炊飯器で、針木・長浜学校給食センターでは連続炊飯器で炊飯しています。その他の学校は委託炊飯となっています。

パンについては、当日焼きとしています。平成21年度からは米粉パンを導入し、平成24年度から月1回実施とし、平成27年度からさらに年間3回増やし、米の消費拡大にも取り組んでいます。

令和5年度主食予定回数

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	合計(回)
米飯	13	16	17	11	16	17	16	13	14	15	11	159
パン	3	4	5	2	4	4	4	4	3	4	4	41
合計	16	20	22	13	20	21	20	17	17	19	15	200

オ 牛乳等の実施状況

完全給食は牛乳を飲むこととなっています。児童生徒の希望も取り入れ、月1回程度（7月・11月・1月・3月を除く）牛乳の代わりに果汁等を使用しています。

カ 令和4年度 学校別給食実施状況(統一献立・親子方式)

番号	学校名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年間実施回数(回)	実施食数(食)
1	第四小	14	19	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	193	61,577
2	第六小	14	17	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	192	41,925
3	江ノ口小	15	17	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	193	38,921
4	江陽小	14	17	22	13	0	20	20	20	17	14	19	15	191	91,213
5	旭小	15	18	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	194	70,220
6	旭東小	15	17	22	12	0	20	20	19	17	15	19	15	191	74,049
7	潮江小	14	18	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	193	58,325
8	潮江東小	15	17	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	192	49,967
9	小高坂小	16	17	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	194	78,340
10	昭和小	15	16	22	12	0	20	20	19	16	15	19	15	189	107,160
11	秦小	14	18	22	11	0	20	20	19	15	15	19	15	188	143,913
12	初月小	15	19	22	13	0	20	20	18	17	15	19	15	193	142,532
13	横浜小	15	18	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	193	75,312
14	長浜小	15	19	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	194	68,145
15	浦戸小	16	17	22	13	0	20	20	19	17	15	19	16	194	11,222
16	三里小	15	18	22	13	0	20	20	20	16	15	19	15	193	31,621
17	五台山小	14	19	22	12	0	20	19	20	16	15	19	15	191	16,638
18	高須小	15	19	22	12	0	20	20	20	15	15	19	15	192	110,904
19	布師田小	15	18	22	12	0	20	20	19	16	15	19	15	191	14,433
20	一宮小	14	18	22	13	0	20	20	20	16	15	19	15	192	87,997
21	久重小	16	18	22	13	0	20	18	20	17	15	19	15	193	13,322
22	朝倉小	16	18	22	12	0	18	20	20	17	15	19	15	192	111,848
23	嶋田小	16	18	22	11	0	20	20	20	15	15	19	15	191	137,553
24	一ツ橋小	15	18	22	12	0	20	20	19	16	14	19	16	191	70,675
25	介良小	15	17	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	193	76,371
26	大津小	14	18	22	13	0	20	20	18	16	15	18	15	189	106,815
27	朝倉第二小	14	18	22	11	0	20	19	19	16	15	19	15	188	157,500
28	潮江南小	15	19	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	194	54,707
29	神田小	15	18	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	194	137,545
30	泉野小	16	17	22	13	0	19	20	18	17	15	18	15	190	112,080
31	一宮東小	14	19	22	13	0	20	20	17	17	15	19	15	191	71,127
32	士津小	15	18	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	193	61,608
33	横浜新町小	15	19	22	13	0	20	20	20	17	15	19	15	195	106,570
34	介良潮見台小	14	18	22	13	0	20	20	19	17	14	19	15	191	44,416
35	横内小	14	17	22	11	0	20	19	19	15	15	19	15	186	145,434
36	鏡小	16	17	22	12	0	20	20	20	17	15	19	15	193	11,379
37	春野東小	16	17	22	12	0	20	20	20	17	15	19	15	193	76,966
38	春野西小	15	19	22	13	0	20	19	20	17	15	19	15	194	39,775
39	はりまや橋小	14	18	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	192	89,923
	小計	580	697	858	490	0	777	774	755	647	582	739	587	7,486	3,000,028
	平均	15	18	22	13	0	20	20	19	17	15	19	15	191.9	76,924
1	介良中	13	18	21	9	2	16	19	19	12	14	19	12	174	48,438
2	大津中	15	16	21	13	2	20	19	18	17	15	19	13	188	50,470
3	城東中	14	15	20	8	0	20	19	17	11	14	19	12	169	71,066
4	鏡中	15	17	22	12	0	20	19	19	16	14	19	14	187	7,695
	小計	57	66	84	42	4	76	76	73	56	57	76	51	718	177,669
	平均	14	17	21	11	1	19	19	18	14	14	19	13	179.5	44,417
1	行川学園前期	16	18	22	12	0	18	20	20	17	15	19	15	192	8,393
	行川学園後期	16	18	22	11	0	20	20	20	15	15	19	15	191	5,955
2	土佐山学舎前期	16	17	22	11	0	20	20	19	16	15	18	16	190	20,892
	土佐山学舎後期	16	18	22	12	0	18	20	20	17	15	19	15	192	10,240
1	かがみ幼稚園	14	18	22	11	0	19	17	20	16	14	19	13	183	3,456
1	鏡給食センター	17	21	23	13	0	21	20	20	17	16	19	16	203	1,265
	小計	95	110	133	70	0	116	117	119	98	90	113	90	1,151	50,291
	平均	16	18	22	12	0	19	20	20	16	15	19	15	191.8	8,367
	合計	732	873	1075	602	4	969	967	947	801	729	928	728	9,355.0	3,227,898

キ 令和4年度 学校別給食実施状況（針木・長浜学校給食センター）

番号	学校名	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	年間実施回数(回)	実施食数 (食)
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月		
1	城北中	14	14	20	10	0	19	18	18	12	15	19	10	169	65,342
2	城西中	14	19	21	11	3	20	20	20	14	14	19	13	188	60,830
3	愛宕中	14	16	21	11	0	18	17	18	14	15	19	13	176	86,385
4	潮江中	12	17	20	9	2	15	18	16	14	14	19	9	165	58,618
5	一宮中	14	13	21	10	3	20	17	18	13	14	19	11	173	86,566
6	青柳中	14	19	22	12	3	18	19	19	16	14	19	14	189	46,710
7	朝倉中	14	18	21	12	0	17	19	19	15	14	19	12	180	86,945
8	三里中	15	15	20	8	0	19	18	17	13	15	18	13	171	38,210
9	南海中	14	16	22	10	1	20	18	20	14	13	19	15	182	32,304
10	西部中	13	16	20	11	0	20	19	19	14	15	19	13	179	96,185
11	旭中	14	19	21	11	0	18	20	17	14	15	18	13	180	55,840
12	横浜中	14	16	21	11	2	19	19	19	13	14	19	9	176	64,730
13	春野中	15	18	22	12	3	16	19	19	16	15	19	14	188	54,652
14	国際中	14	17	22	12	2	12	18	17	16	15	16	4	165	38,736
	小計	195	233	294	150	19	251	259	256	198	202	261	163	2,481	872,053
	平均	14	17	21	11	1	18	19	18	14	14	19	12	177.2	62,290
1	針木学校 給食センター	15	19	22	13	3	20	20	20	17	15	19	15	198	10,176
2	長浜学校 給食センター	15	19	22	12	3	20	20	20	16	15	19	15	196	8,753
	小計	30	38	44	25	6	40	40	40	33	30	38	30	394	18,929
	平均	15	19	22	13	3	20	20	20	17	15	19	15	197	9,465
	合計	225	271	338	175	25	291	299	296	231	232	299	193	2,875	890,982

2 高知市の学校給食の栄養管理

学校給食法第8条第1項の規定に基づき、学校給食実施基準が令和3年4月1日から施行され、幼児・児童・生徒の一人1回当たりの学校給食摂取基準が示されました。

献立は、栄養・嗜好・衛生・経費・物資の流通・地域性・作業の能率等を総合的に考慮し、豊かで魅力ある内容となるよう絶えず工夫しながら作成しています。

(1) 学校給食摂取基準

(1人1回当たり)

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μ gRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜鉛……児童(6歳～7歳) 2mg, 児童(8歳～9歳) 2mg,
児童(10歳～11歳) 2mg, 生徒(12歳～14歳) 3mg

2 この摂取基準は、文部科学省が示した全国的な平均値を示したものであるから、運用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

高知市では、本市の児童生徒の実情と照らし合わせた上で、献立作成にこの摂取基準を用いています。学校給食では、主食は各段階に合わせており、副食の量は、3・4年生を100として、1・2年生を90、5・6年生を110、中学校を120、幼稚園を80の割合としています。

(1) 高知市学校給食年間献立作成計画

学校給食献立計画は、当該献立の趣旨や旬の食材・地域食材の活用時期を明確に示すことにより、学級担任や教科担任が各教科等における食に関する指導において教材として学校給食を積極的に活用できるようにしています。

令和5年度高知市学校給食年間献立作成計画

	献立作成のポイント	行事	行事食	旬の食材	地場産物	郷土料理・旬の食材や地場産品を生かした献立(例)
4月	給食に早くなじめるよう1年生にも食べやすい献立を取り入れる	入学・進級	入学・進級のお祝い献立	さわら たけのこ 山菜 キャベツ 小夏	たけのこ(七ツ瀬他) 山菜漬(土佐山他)	さわらのゆずがらめ 若竹汁 たけのこごはん 山菜うどん
5月	野菜の新作を多く取り入れる	子どもの日(小学校) 端午の節句(中学校)	五目ずし かしわもち	かつお たけのこ 山菜 えんどう 新たまねぎ 新じゃがいも 小夏 晩柑	たけのこ(七ツ瀬他) 山菜漬(土佐山他) しゃくし菜漬(南国市) いちごのタルト(高知市) 白鷺米(介良地区)	かつおの角煮 かつおごはん たけのこえんどうの煮物 山菜のかきあげ 新たまねぎのみそ汁 肉じゃが
6月	かみごたえのある食材を多く取り入れる	歯と口の健康週間 食育月間 高知の食べものいっばい入っちゃん日	カミカミ献立 地産地消献立 高知家のカレー	かつお トマト ビーマン なす ごぼう すいか メロン	いたどり(鏡) 高知のにらまん(高知県) お米のムース(高知市) しゃくし菜漬(南国市) いちごジャム(介良)	かつおめし いたどりの炒め煮 高知のにらまん 高知家の夏野菜カレーライス なすの肉みそ炒め ビーマンのおひたし
7月	暑さで食欲が落ちるので香辛料を効かせた料理や、夏野菜を多く取り入れる	七夕の日 地産地消の日	そうめん汁 七夕ゼリー 自由献立	しいら りゅうきゅう かぼちゃ なす 冬瓜 新しょうが ビーマン トマト すいか メロン	れいぼく牛のコロッケ(高知県)	しいらのからあげ れいぼく牛のコロッケ りゅうきゅうの酢の物 りゅうきゅうのみそ汁 とうがん汁 なすとトマトのスパゲティ 新しょうがの香りサラダ
9月	夏場の不足しがちな栄養素を十分取れる献立にする	防災の日 お月見 重陽の節句	防災献立 五目ずし 月見だんご 菊のおすまし	さんま 冬瓜 りゅうきゅう ぶどう 梨	ゴーヤバーグ(高知県) 白鷺米(介良地区) 米粉ナン(高知市) いちごジャム(介良)	さんまの松前煮 ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢物 とうがん汁
10月	秋野菜、きのこ、果物などを多く取り入れる	収穫の秋 スポーツの日	さつまいものシチュー	かつお さんま さつまいも 四方竹 きのこ 新高梨 りんご	四方竹(七ツ瀬他) 梅干し(鏡)※統一 はちきん地鶏のミンチカツ(高知県) 新高梨ジャム(針木)	かつおの角煮 さんまのあげ煮 四方竹の炒め物 はちきん地鶏のミンチカツ さつまいものシチュー きのこ汁
11月	冬の寒さから体を守る献立にする	和食の日 高知の食べものいっばい入っちゃん日 いい歯の日 勤労感謝の日	和食名人のみそ汁 カミカミ献立	さば 沖うるめ さといも きのこ ゆず果汁 りんご みかん	はちきんコロッケ(本山町) 米タルト(高知市)	さばのごまみそ焼き おきうるめのあげ煮 はちきんコロッケ ころばし
12月	体の温まる料理を多く取り入れる	冬至 クリスマス	かぼちゃのスープ クリスマスチキン クリスマスケーキ ゆず果汁 みかん さらし柿	かぶ 大根 小松菜 白菜 れんこん ほうれん草 ブロッコリー ゆず果汁 みかん さらし柿	ゆず果汁(土佐山) しゃくし菜漬(南国市) 祭田餅(土佐清水市) 梅干し(鏡) ※針木・長浜給食センター	かきたまうどん 柿なます 手作りゆずゼリー
1月	日本の食文化に関心をもつことができるよう、いわれのある行事食を多く取り入れる	正月 全国学校給食週間 地産地消の日	雑煮 紅白なます すいとん 自由献立	さば ぶり 沖うるめ 水菜 大根 白菜 ほうれん草 チンゲン菜 いちご ぼんかん	沖うるめ天(御堂瀬) キューちゃんの玉子焼き(高知県) しゃくし菜漬(南国市) ゆずゼリー(馬路村)	みませの沖うるめ天 さばの塩焼き キューちゃんの玉子焼き ぐる煮
2月	最も寒い時期なので温かい料理を多く取り入れる	節分	いわしのかば焼き 節分豆(幼児提供不可)	めひかり 沖うるめ 水菜 大根 菜の花 ブロッコリー ほうれん草 白菜 文旦 いよかん きんかん	焼きプリンタルト(高知市) 高知のにらまん(高知県) いちごジャム(介良)	めひかりのからあげ おきうるめのあげ煮 高知のにらまん 菜の花のおひたし ブロッコリーのサラダ
3月	行事食を通じて成長と健康を喜びあうことのできる献立を取り入れる	ひなまつり(小学校) 桃の節句(中学校) 卒業式	ちらしずし ひなあられ むらさきごはん	さわら 水菜 清見オレンジ	めひかり天(御堂瀬)	さわらの西京焼き みませのめひかり天 水菜のごま和え

※なるこみそ：月1回使用、ゆず果汁：通年使用、もちふわパン(高知市産米粉使用)：毎月1回使用、6・9・11・2月は2回使用

(3) 学校給食の食事内容の充実

ア 献立内容

望ましい食生活や食料の生産等に対する児童生徒の関心と理解を深めるため、嗜好の偏りをなくし、多様な食事内容に親しむことができるよう、食品の組合せ、調理方法を工夫しています。

また、地元でとれる旬の食材は、栄養価が高く比較的安価に入手できるので、季節や天候による食材の出回り状態に常に留意し、新鮮で安全安心な食材の使用に努めています。

統一献立の年間献立については、献立作成委員会を経て、教育委員会が決定しています。

イ 自由献立

統一献立では、「より楽しく 魅力ある給食」を実施するために、学期に1回、学校独自の献立作成を行っています。自由献立では、献立に児童生徒の嗜好や要望、地場産物（県内産）を取り入れるなど、学校や地域の特色を活かした取組を進めています。

ウ 食文化

地域に伝わる料理や行事食を取り入れたり、学校行事等を踏まえたりして、献立の多様化を図っています。

5月	こどもの日(端午の節句)	7月	七夕
9・10月	お月見	11月	和食の日
12月	冬至, クリスマス	1月	正月
2月	節分	3月	ひなまつり(桃の節句), 卒業式

エ 地産地消

高知市は、「地産地消」の取組として、平成12年度から地域の農水産物を使用しています。平成15年度からは、学期に1回の自由献立の日を、学校給食における「地産地消の日」として、植付けや収穫等の体験学習、教科とのつながりをもった生鮮品（米・野菜・果物・魚）や高知県でとれる食材を取り入れることにより、学校の特色を活かした給食を行っています。

平成26年度からは、月に1回を「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」として献立を作成しています。6月には「高知家のカレー（カレーの日）」、11月には「高知家のおだし（だしで味わう和食の日）」を設定し、子どもたちに高知の育み伝えられてきた地場産物や郷土料理、和食のすばらしさについて伝えています。そして、地域の食材に子どもたちが親しみを持てるように、食材に関する指導資料を作成して、子どもたちに紹介しています。

平成20年1月に合併した春野地区は、合併前から地域食材を多く使用した独自献立・発注で給食を実施しており、平成17年1月に合併した鏡・土佐山地区では、平成21年度から統一献立の中で、青果を中心に地元鏡直販店から食材を調達する取組を行っています。初月小学校では、平成25年度から地元の生産者団体から高知市農協を通し青果を調達する取組を行っています。

3 高知市の学校給食の衛生管理

学校給食は、学校給食法第9条の規定による学校給食衛生管理基準に沿って、衛生管理を行っています。食中毒の予防対策は、予防の基本である「菌をつけない、増やさない、やっつける」と「持ち込まない」ことが重要であり、高知市では学校給食から食中毒を決して出さないために、以下の項目について重点的に取り組んでいます。

(1) 食品の選定

食品の選定にあたっては、食品ごとに規格を定めた「高知市学校給食用物資納品規格集」に基づき行っています。学期ごとに、物資購入委員会を開催し、納入業者から提出された食品配合表等に基づき、アレルギー物質の含有状況、原料原産地等を把握し、安全な物資の選定及び購入に努めています。

(2) 調理作業の衛生管理

ア 菌を持ち込まない、つけない対策

学校給食調理従事者は、毎朝、下痢・嘔吐・発熱等の健康チェックを行い、調理作業を開始しています。

食材の納入時間は、午前8時30分～9時30分とし、学校給食調理従事者等の検収責任者が品質・量目等の確認をしています。

食材を受け入れた後は、食品の種類ごと、調理の過程ごとにそれぞれ専用の容器を備え、用途別に区別しています。また、エプロン・履物等を、食材や作業区分毎に使い分け、交差汚染のリスクを減らしています。

手指の洗浄消毒を徹底し、調理時は必要に応じて使い捨て手袋を着用しており、肉や魚等の生の食品や調理終了後の食品に素手で触れることはありません。

イ 菌を増やさない対策

保冷が必要な食材については、速やかに大型冷蔵庫で保管しています。また、調理作業の時間管理を行い、調理終了から2時間以内に喫食されるようにしています。

ウ 菌をやっつける対策

食材は、調理の際には中心部を85℃で1分以上加熱し、中心温度計で確認・記録をしています。生で提供する野菜及び果物は十分に洗浄を行い、必要に応じて消毒しています。

また、食器・器具は消毒保管庫、包丁やまな板は専用殺菌保管庫で保管しています。

(3) 衛生管理研修

ア 学校給食関係者研修

教育委員会では、栄養教諭等、学校給食調理員を対象とした研修会を実施しています。平成23年度からは、学校給食衛生管理基準に示されている標準的研修プログラムにより、各校の衛生管理責任者を対象とした研修会を実施しています。

イ 学校給食用物資等納入指定業者研修

高知市学校給食会では、平成6年度から、物資納入業者を対象とし、高知市保健所等から講師を招いて研修会を実施しています。

(4) 食材検査等

ア 学校給食衛生管理基準に基づく食材検査等

教育委員会では、学校給食衛生管理基準に基づく納入食品の食材検査を実施しています。食材に含まれる残留農薬や放射性物質等についても、高知市保健所の協力の下、検査を実施しています。

イ 高知市学校給食会による食材検査

指定納入業者の食材について、定期的に抜き取り検査を実施しています。

(5) 給食用食器

ABS樹脂食器を使用しています。

針木・長浜学校給食センターでは、PEN樹脂食器を使用しています。



4 高知市の学校給食の食物アレルギー対応

学校給食における食物アレルギーへの具体的な対応については、「高知市立学校におけるアレルギー対応マニュアル」（平成28年3月発行、令和3年3月改訂）に沿って行います。

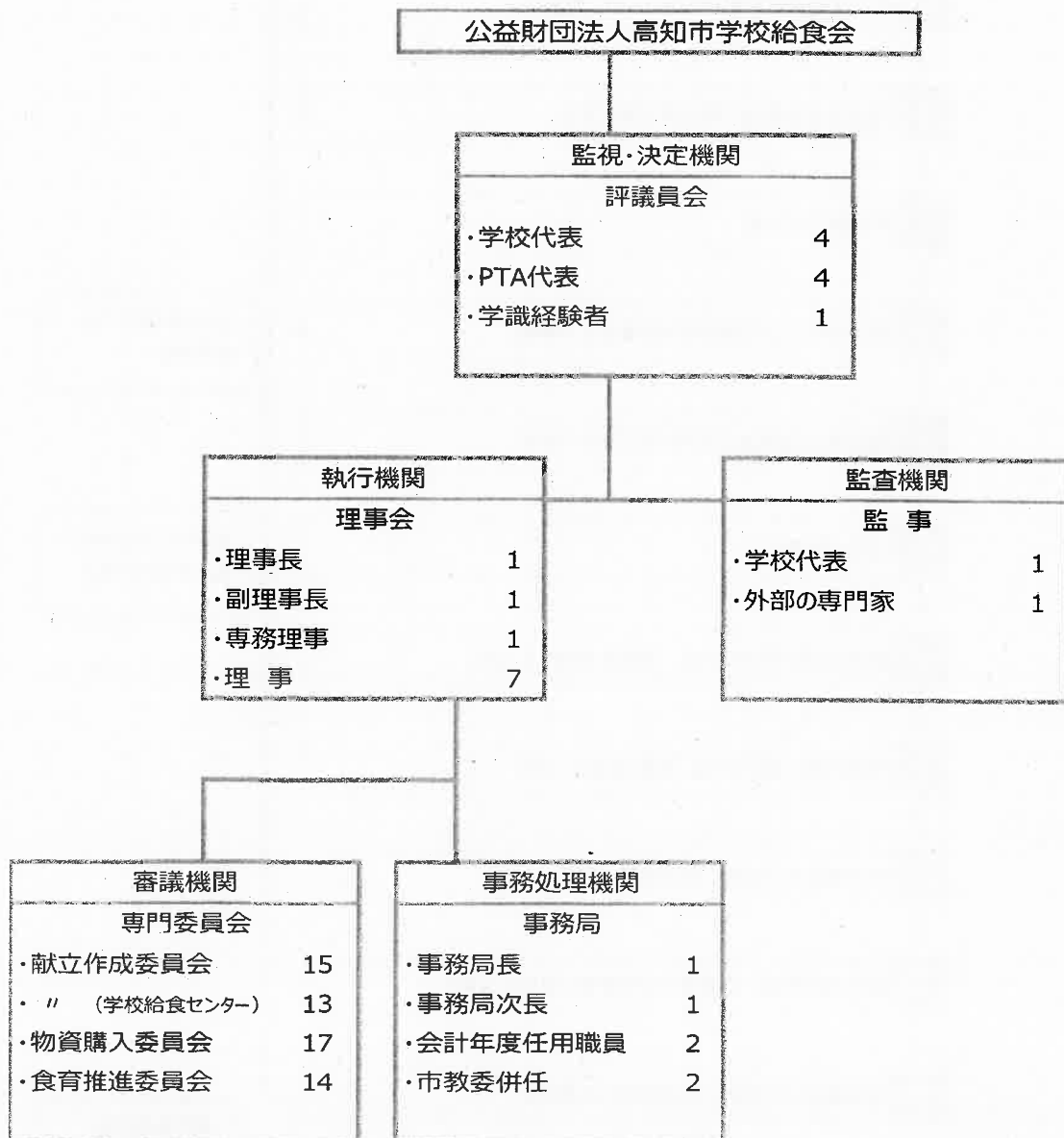
安全安心な給食提供のために、献立内容の工夫や食材の選定、分かりやすい献立表と食品配合表の作成に取り組むとともに、学校におけるアレルギー対応の体制整備や緊急時対応の充実、保護者との情報共有等に努めています。

5 公益財団法人高知市学校給食会の組織と業務

(1) 設立の経過と運営組織

高知市学校給食会（以下 給食会）は、昭和 50 年 11 月に任意団体として設立され、約 10 年間運営されました。そこで、高知市学校給食検討委員会から法人化への提言を受け、昭和 62 年 4 月、任意団体の給食会を発展的に解消し、財団法人高知市学校給食会として再発足しました。そして、通常の運営に加え、食育推進活動を展開した実績が評価され、平成 24 年 4 月 1 日に財団法人から公益財団法人に移行しました。

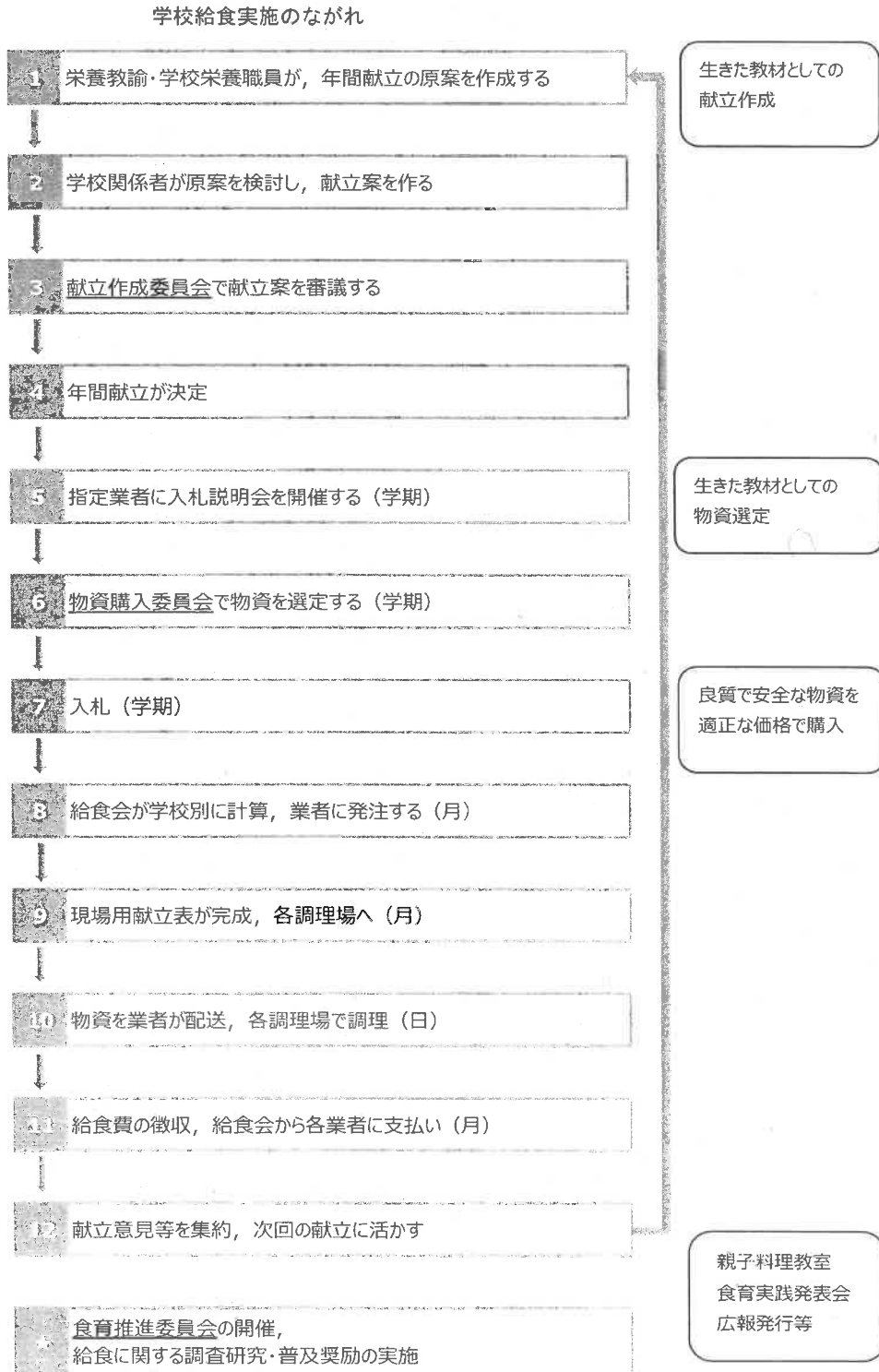
給食会の設立団体は高知市で、出資金は 1,000 万円となっています。運営は給食会を構成している学校、PTA、行政、学識経験者から選ばれた代表者により、下記のような組織で行われています。



(2) 目的と事業

給食会は、「学校給食の充実発展と健全なる食生活の普及奨励を図り、もって児童生徒の育成と学校教育の振興に寄与すること」を目的としており、次の事業を実施しています。

- ア 食育に関する普及・啓発事業
- イ 給食を機会とした食育の推進事業
- ウ その他この法人の目的を達成するために必要な事業



(3) 令和5年度事業計画

ア 基本方針

給食会は、学校給食の充実発展と健全なる食生活の育成を図るため、定款の定めるところに従い事業を行います。

小学校、中学校(親子方式)の統一献立表、針木・長浜学校給食センター統一献立表に基づき、安全・安心で良質な給食物資の安定的な調達に努め、給食事業を支えています。また、食育の推進及び調査研究・普及奨励の事業を実施します。これらの事業推進により、学校給食の充実発展と健全なる食生活の確立に貢献します。

また、食育は子どもたちの心の成長及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む基礎となるものです。給食会では、魅力ある食育推進活動を展開します。

イ 事業計画

(ア) 食育に関する普及・啓発

A 食育実践発表会の開催

・実践発表

市内小学校の食育の取り組みについて実践発表を行い、来場者への食育への理解と関心を深める。

・体験・展示コーナー

イベントブースにおいて食育体験・展示コーナー等を設け、来場者に食に関する体験や実験等を楽しむことを通じ、食に対する関心を持たせ、食育への意識を高める。

B 収穫体験事業

土づくり体験・栽培体験・収穫体験等について、子どもたち自らが発表する機会を設けます。種蒔きから収穫までの農業体験、食品の流通や調理、食品廃棄物の再生利用、協力を頂く地域団体や企業との協働・交流等、子どもたちの様々な体験活動を通じ、生産者への理解と感謝の気持ちを育みます。学校が地域や保護者と連携して学校給食の充実発展のために実践・研究を行います。

給食会事業 「学校給食研究補助事業(収穫体験)」

・指定校：高須小学校・昭和小学校



C 食育に関する啓発事業

・ 目的

食は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。その重要性を十分に踏まえつつ、より魅力ある食育推進活動を展開し、子どもたちに望ましい食習慣を養うとともに、知識の啓発を行うものです。

・ 内容

「献立表」・広報「給食」・「学校給食要覧」・「給食だより」の発行

(イ) 給食を機会とした食育の推進

A 親子料理教室

学校給食の献立や郷土料理を取り入れた料理教室を通して、親子のふれあいを深め食生活への関心を高めます。

B ふれあい給食事業

地域の方々や、給食物資関係者、調理員等との交流を通して、学校給食を支える生産、流通、消費についての理解を深めます。

C ワタシ、ボクの好きな料理募集事業

子どもやその家族も好きな料理を募集、学校給食献立に取り入れます。

D 給食事業

・ 目的

より楽しく、充実した給食を実施するため、児童生徒の家庭や地域の実態等を考慮し、地場産品の積極的な活用や、郷土食・行事食等を取り入れることに努め、小学校、中学校(親子方式)の統一献立では、各学校の特色を生かした自由献立による給食を学期に1回実施します。

・ 内容

良質で安全・安心な給食物資の安定的な購入に努め、品質の均一化を図りながら、学校給食を円滑に実施できるように努力します。

地産地消への積極的な取組

地域の生産者や関係機関・団体等との積極的な協議を行い、高知市産、高知県産の農水産物やその加工品等、地場産品の給食食材への活用を図るための方策を探っていきます。



(4) 食材の購入方法

購入方法については、公正適正化と価格の低廉化を図っています。また、物資の規格や指定等を適切に行うことで、調理場での作業効率化に寄与するよう努めています。

品目	指定内容等	指定業者からの購入方法※1
主食 米	高知県産・高知市産	競争入札
主食 パン	配合を指定	随意契約
調味料・乾物類・ 缶詰類・冷凍食品等	学期毎に物資購入委員会が選定	競争入札
鮮魚等	可能な限り高知県産を使用	毎月の物資選定会で選定 随意契約
肉類	産地等指定 牛肉・・・土佐和牛 豚肉・・・高知県産を主とした国内産 鶏肉・・・愛媛県産・徳島県産	高知市学校給食食肉納入組合に 所属する10業者と随意契約
青果物 野菜類※2	可能な限り高知県産を使用	小中(親子方式)の学校は9業者 から購入、針木・長浜学校給食 センターは1業者から購入し、 価格は使用月の翌月に使用当時 の市場価格を基準にして協議に より決定
青果物 果物類	可能な限り高知県産を使用	競争見積
豆腐類・麺類・練製品		随意契約(年間)
鶏卵	愛媛県産・香川県産	随意契約(年間)

※1 指定業者：公益財団法人高知市学校給食会に学校給食への物資の納入を申請、登録された納入業者

※2 青果物は、平成20年度から野菜類と果物類の2品目に分けて購入

ア その他の購入方法

春野地区では、地域の特性を活かした給食を提供してきた経緯から、合併前と同様に独自献立に基づき、従来の取引業者から購入しています。また鏡・土佐山地区においても、地域の特性を活かした独自献立を徐々に取り入れ、地場産品活用を積極的に推進しています。

イ 指定業者の研修・物資の検査

適正な物資の納入がなされるよう、指定業者の研修会を行い、合わせて次の検査を実施しています。

- ・物資の抜取り検査 年間3回以上実施
- ・細菌数、大腸菌群、腸管出血性大腸菌O157の検査 年間3回実施



(5) 令和5年度収支予算

(単位：千円)

科 目	予 算 額	科 目	予 算 額
I 事業活動収入	1,218,483	I 事業活動支出	1,218,483
① 基本財産運用益	0	① 給食事業費支出	1,214,244
② 給食費収入	1,190,961	② 普及奨励事業支出	492
③ 普及奨励収入	56	③ 法人会計支出	3,547
④ 補助金等収入	413		
⑤ 給食費運営負担金	27,000		
⑥ 雑収入	53		
計	1,218,483	計	1,218,483

資料



児童生徒数

学校給食献立表 (A)
令和4年度



4月のこんだて



高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日(曜)	主 食	牛乳	おかず・デザート	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
7 (木)	ごはん	○	厚あげのみそ炒め 干し大根の酢の物	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ みそ こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にら 白菜 干し大根 ゆのす
8 (金)	ごはん	○	いりどりのりあえ 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ のり 小魚佃煮	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 白菜 小松菜
11 (月)	ソフトフランスパン	○	チリコンカン グリーンサラダ	ソフトフランスパン 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり ピーマン
12 (火)	たけのこごはん	○	とりの照り煮 なます すまし汁	たけのこごはん さとう	牛乳 とり肉 かつり すまき 豆腐	大根 にんじん ゆのす ねぎ えのきたけ
13 (水)	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールフ カクテルゼリー サイダー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん 福神漬 もも みかん バイン
14 (木)	麦ごはん	○	豚肉とじゃがいものうま煮 おひたし ひじきの佃煮	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節 ひじきの佃煮	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく しめじ 白菜 もやし
15 (金)	麦ごはん	○	さわらのゆずがらめ ごまあえ みぞ汁	麦ごはん てんぷん 米油 さとう ごま	牛乳 さわら 油あげ わかめ みそ	ゆのす もやし きゅうり たまねぎ しめじ
18 (月)	もちふわパン	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン
19 (火)	親子丼 (ごはん)	○	くきわかめの酢の物	ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 ツナ まわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ 大根 きゅうり
20 (水)	ごはん	○	ちくわ天 おかかあえ 若竹汁	ごはん てんぷん 小麦粉 米油	牛乳 ちくわ かつお節 わかめ	もやし 小松菜 たけのこ
21 (木)	ごはん	○	ホイコーロー ナムル 小夏	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	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 小夏
22 (金)	ごはん	みかん 果汁	とりのケチャップソース ポイルキャベツ 五目汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	とり肉 豚肉 豆腐	みかん果汁 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん チンゲン菜
25 (月)	コッペパン	○	じゃがいものクリーム煮 ゆずサラダ	コッペパン 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	たまねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり ゆのす
26 (火)	ミニゆかりごはん	○	山菜うどん 五目きんぴら	ゆかりごはん うどん 米油 さとう	牛乳 すまき 油あげ 豚肉	山菜水煮 ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく
27 (水)	ごはん	○	さけのこしょう焼き もやしとピーマンのおひたし 豚汁	ごはん じゃがいも	牛乳 さけ かつお節 豚肉 厚あげ みそ	もやし ピーマン にんじん 大根 ねぎ
27 (水)	ごはん	○	さけのこしょうあげ もやしとピーマンのおひたし 豚汁	ごはん てんぷん 米油 じゃがいも	牛乳 さけ かつお節 豚肉 厚あげ みそ	もやし ピーマン にんじん 大根 ねぎ
28 (木)	ごはん	○	豆腐のそぼろ炒め きゅうりと白菜の酢の物 いちごゼリー	ごはん 米油 さとう てんぷん いちごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 白菜 ゆのす

※は焼き物機未設置校の献立です。



4月、新年度のスタートです。

新しい学年の始まりに、まずは一日の生活リズムを整え、食生活を豊かなものにしていきましょう。

給食では、旬のものや地元高知で取れた食材などを使用し、皆さんに紹介していきます。地域の豊かな食を、給食の中から発見してください。

学校給食の内容紹介

●ごはん (週に約4回)

ごはんは、精白米に0.3%の強化米(主にビタミンB1の強化)を加えたもので、県産のお米を使用しています。

●パン (週に約1回)

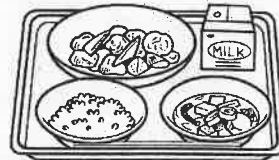
パンは、当日の朝焼きパンです。市販のパンより砂糖や塩、油脂を控え、卵を使わない配合です。米粉を使ったもちふわパンも人気です。

●牛乳

毎日つきます。月に1回程度果汁にかかわることがあります。

●おかず

和風・洋風・中華風とバラエティーに富んだ献立になるよう工夫し手作りのものを心がけています。



●デザート

季節の果物やゼリーなどが、時々つきます。

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・そば・かにに限り、料理別に食物アレルギー表示をします。
卵 乳 そば かに
- 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。
(例)じゃがいものクリーム煮は、牛乳、生クリームが入るため(卵)が付きます。
- 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)等については、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④学校給食において食物アレルギー対応が必要な方は、別途配布の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば・落花生は献立に使用しません。

給食費について

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ、払い戻しが可能です。

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。

注)給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、給食費は払い戻してきません。

月	4/7	8	9	10	11	12	13	14
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
例1	欠	欠	払い戻す(3回)			欠		
例2	欠	欠	払い戻さない(2回)		欠			

(○は給食のある日)

今日の「高知の食べものいっぱい入っちゃんう日」

4月21日(木) 高知の食材(予定)

米、牛乳、しょうが、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし

高知市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。

<https://www.city.kochi.kochi.jp/ssoshiki/75/kyuusnekushokuiku.hthl>

平均栄養摂取量

栄養素	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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼稚園	470	20.4	15.3	276	69	1.6	2.2	179	0.45	0.43	21	1.8	4.2
小学校	618	25.4	17.6	294	86	2.2	2.9	205	0.57	0.49	26	2.2	5.3
	(623)	(25.4)	(18.0)	(294)	(86)	(2.2)	(2.9)	(205)	(0.57)	(0.49)	(26)	(2.2)	(5.3)
中学校	771	30.4	20.0	312	102	2.9	3.5	231	0.70	0.54	30	2.7	6.4
	(776)	(30.3)	(20.5)	(312)	(102)	(2.9)	(3.5)	(231)	(0.70)	(0.54)	(30)	(2.7)	(6.4)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量



5月のこんだて



日(曜)	主食	牛乳	おかず・デザート	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)	五目ずし(すしめし)	○	ゆかりあえ 豆腐のすまし汁 かしわもち	ごはん ごま さとう	牛乳 油あげ 豆腐	たけのこ にんじん ごんやく 干しいたけ 白菜 小松菜 ゆかり ねぎ えのきたけ
6(金)	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 ごまドレッシングサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン
9(月)	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶどう果汁	バインサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー さとう	豚肉	ぶどう果汁 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バイン 福神漬
10(火)	ごはん	○	たまねぎと厚あげの炒め煮 のりあえ しゃくし菜漬	ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ のり	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし しゃくし菜漬
11(水)	ごはん	○	さばの照り焼き 梅あえ 五目汁	ごはん さとう	牛乳 さば わかめ かつお節 とり肉 豆腐	しょうが 大根 ねりうめ チンゲン菜 にんじん たけのこ
12(木)	春野菜のあんかけ丼(麦ごはん)	○	春雨サラダ	麦ごはん 米油 だんご ごま油 春雨 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん えんどうまめ もやし きゅうり
13(金)	ごはん	○	とりのからあげ 塩こんぶあえ けんちん汁	ごはん さとう だんご 米油 ごま油	牛乳 とり肉 塩こんぶ 豆腐	にんにく キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ
16(月)	もちふわパン	○	豆乳クリームペンネ いんげんとコーンのサラダ いちごのタルト	米粉パン マカロニ 米油 小麦粉 さとう いちごのタルト	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり
17(火)	ごはん	○	かつおと大豆のゆずがらめ おひたし 豚汁	ごはん だんご 米油 さとう さつまいも	牛乳 かつお 大豆 豚肉 厚あげ みそ	しょうが ゆず 白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
18(水)	カラフル豚丼(麦ごはん)	○	もやしのごま酢あえ 小夏	麦ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん パプリカ ビーマン もやし キャベツ 小夏
19(木)	菜めし	○	炒めビーフン ナムル	菜めし ビーフン 米油 ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 すまぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり 干しいたけ もやし きゅうり
20(金)	バターロールパン	○	きのこオムレツ キャベツとビーマンのサラダ ABCミネストローネ	バターロールパン さとう 米油 マカロニ じゃがいも	牛乳 卵 とり肉 ウィナー	しめじ 干しいたけ キャベツ ビーマン たまねぎ トマト
23(月)	ごはん	○	いかとちくわのチリソース こんぶあえ とりの和風汁	ごはん だんご 米油 さとう	牛乳 ちくわ いか こんぶ とり肉	白ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 白菜 にんじん ねぎ ごんにゃく 干しいたけ
24(火)	ごはん	○	豆腐の中華煮 大根のサラダ じゃこ	ごはん 米油 だんご ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ かちり	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり
25(水)	ミニわかめごはん	○	五目ラーメン ツナサラダ	わかめごはん 中華めん 米油 さとう	牛乳 豚肉 いか ツナ	にんじん もやし キャベツ ねぎ 大根 きゅうり
26(木)	麦ごはん	○	しいらのタルタルソースかけ しそむじきあえ 新じゃがいものみそ汁	麦ごはん だんご 米油 卵なしタルタルソース さとう じゃがいも	牛乳 しいら ひじきの佃煮 油あげ わかめ みそ	もやし きゅうり にんじん ねぎ しめじ
27(金)	コッペパン	○	ドライカレー ブロッコリーのサラダ	コッペパン オリーブ油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん りんご 干しぶどう キャベツ ブロッコリー スイートコーン
30(月)	ピビンバ(麦ごはん)	○	わかめスープ ばんかん	麦ごはん 米油 さとう ごま油	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 ねぎ ばんかん
31(火)	ごはん	○	新たまねぎと山菜のかきあげ みそ汁	ごはん さつまいも 小麦粉 米油	牛乳 すりみ かつり 油あげ わかめ みそ	たまねぎ 山菜水蒸 大根 しめじ
運動会	とり丼(麦ごはん)	○	コンソメスープ ぶどうゼリー	麦ごはん さとう ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン

*は焼き物機未設置校の献立です。

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。年に2回(5・9月)、高知市で栽培された白糯米を使用します。
- 牛肉**
土佐和牛に限定し、使用しています。
- たまご**
愛媛県、香川県産のものを使用しています。
- 野菜**
できるだけ高知県産のものを使用しています。4・5月には、土佐山や七ツ瀬などの山菜漬、たけのこを使用します。
- 豚肉**
高知県産を中心に国内産のものを使用しています。
- とり肉**
愛媛県、徳島県産のものを使用しています。

給食費について

高知市の介良地区で生産されています。農薬や肥料をできるだけ少なくし、環境に配慮して育てられたお米です。由緒が長くなり、あちこちの水田で黄緑色の苗が植えているこの時期に、給食に取り入れています。

給食費 幼稚園190円 小学校250円 中学校280円
給食費の払い戻しは、次の(1)(2)の両方を満たす場合のみ、欠食回数分の払い戻しが可能です。

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。
注)連絡がない場合は3回以上欠食しても、給食費は払い戻しできません。

月	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
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)					

(○)は給食のある日

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」に限り、料理別に食物アレルギー表示をします。
例) 卵(卵) かに(かに)

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。
例) 春野菜のあんかけ丼は、うずら卵が入るため、(卵)と表示しています。

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)等については、食物アレルギー表示の対応はしていません。

④学校給食において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」「食品配合表」等で内容必ずご確認ください。
*特定原材料のうち、そば・落花生は献立に使用しません。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
5月12日(木) **高知の食材(予定)**
米、牛乳、しょうが、たけのこ、えんどう、もやし、きゅうり

高知市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。
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html>

平均栄養摂取量

栄養素	学校												
	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)	
幼稚園	475	19.8	16.4	278	67	1.5	2.3	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	1.9	3.4
小学校	631	25.3	19.4	296	85	2.2	3.0	178	0.56	0.49	23	2.3	4.5
	(631)	(25.3)	(19.4)	(296)	(85)	(2.2)	(3.0)	(178)	(0.56)	(0.49)	(23)	(2.3)	(4.5)
中学校	779	30.0	22.1	312	100	2.7	3.6	199	0.68	0.54	27	2.8	5.3
	(779)	(30.0)	(22.2)	(312)	(100)	(2.7)	(3.6)	(199)	(0.68)	(0.54)	(27)	(2.7)	(5.3)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量



日 (曜)	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 (水)	ごはん	○	チンジャオロースー トマトと卵のスープ	ごはん 米油 さとう てんぷん	牛乳 豚肉 卵 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン たけのこ トマト ねぎ
2 (木)	ごはん	○	とりのねぎ香味だれ こんにゃくサラダ 具だくさん汁	ごはん てんぷん 小麦粉 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	白ねぎ パプリカ しょうが もやし ねぎ きゅうり にんにく たけのこ にんじん
3 (金)	もちふわパン 介良いちごジャム	○	じゃがいものクリーム煮 ゴーンサラダ	米粉パン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれんそう スイートコーン
6 (月)	麦ごはん	○	チャプチェ ごぼうサラダ	麦ごはん さとう マロニー ごま 米油 ごま油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん なら チンゲン菜 干しいたけ ごぼう きゅうり スイートコーン
7 (火)	ごはん	○	しいらの香華あげ たくあんあえ 五目汁	ごはん てんぷん 米油	牛乳 しいら すまぎ 豆腐	もやし ほうれんそう たくあん にんじん ねぎ えのきたけ
8 (水)	高知家の夏野菜カレーライス (ごはん)	○	福神漬 手作りあじさいゼリー	ごはん 米油 カレールウ クールゼリー カクテルゼリー	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ パプリカ なす ビーマン 福神漬
9 (木)	ごはん	○	なすの肉みそ炒め 干し大根のサラダ	ごはん ごま油 さとう てんぷん 米油	牛乳 豚肉 みそ わかめ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 干し大根
10 (金)	コッペパン	○	チキンビーンズ イタリアンサラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり パプリカ
13 (月)	ごはん	○	高知のにらまん さんびらごぼう しょうがの香りあえ	ごはん ごま ごま油 さとう	牛乳 高知のにらまん 豚肉 かつお節	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが
14 (火)	ごはん	○	高知のにらまん さんびらごぼう しょうがの香りあえ とりとじゃがいものうま煮 キャベツのおひたし じゃこ	ごはん 米油 ごま ごま油 さとう	牛乳 高知のにらまん 豚肉 かつお節	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが
15 (水)	かつおめし (麦ごはん)	○	きゅうりもみ すまし汁 米ムース	麦ごはん さとう ごま 米ムース	牛乳 かつお すまぎ 豆腐	しょうが にんじん きゅうり ゆのす ねぎ えのきたけ
16 (木)	ごはん	○	夏の麻婆豆腐 もやしの土佐あえ メロン	ごはん 米油 てんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節	しょうが にんにく なす パプリカ なら 干しいたけ もやし きゅうり メロン
17 (金)	もちふわパン	○	スバゲティナポリタン フレンチサラダ	米粉パン スバゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
20 (月)	ハヤシライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ	麦ごはん 米油 ハヤシルウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす
21 (火)	ごはん	野菜 果汁	さばの竜田あげ ごま酢あえ さつまいものみそ汁	ごはん さとう てんぷん 米油 ごま さつまいも	さば 油あげ みそ	野菜果汁 しょうが もやし キャベツ にんじん しめじ
22 (水)	ごはん	○	スタミナ炒め わかめスープ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ
23 (木)	ごはん	○	卵と豆腐のチャンブルー もずくのどろり汁 シークワーサーゼリー	ごはん 米油 シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 卵 豆腐 かつお節 とり肉 もずく	もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ とり肉 もずく
24 (金)	ソフトフランスパン	○	タンダーチキン 梅のサラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン さとう 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	もやし キャベツ にんじん ねぎ うめ たまねぎ パセリ
27 (月)	麦ごはん	○	スパイスチキン 梅のサラダ 野菜スープ いりどり	ソフトフランスパン さとう 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	もやし キャベツ にんじん ねぎ うめ たまねぎ パセリ
28 (火)	ミニ菜めし	○	きゅうりとわかめの酢の物 しゃくし菜漬	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく きゅうり もやし ゆのす しゃくし菜漬
29 (水)	豚丼 (麦ごはん)	○	うどん いたどりのみそ炒め	麦ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 ちくわ	ねぎ にんにく しょうが いたどり にんじん
30 (木)	ごはん	○	じゃこあえ すいか	麦ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 ちくわ	しょうが たまねぎ ねぎ もやし ビーマン にんじん すいか
		○	きびなご黒ごまフライ 厚あげの煮物 ゆかりあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 きびなご黒ごまフライ とり肉 うずら卵 厚あげ	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ ゆかり もやし

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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

6月16日(木) 高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、しょうが、なす、パプリカ、
なら、干しいたけ、もやし、きゅうり、メロン

6月8日(水) 高知家のカレーの日です。

高知市の学校給食キャラクター
キユーちゃんです。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/kyushokushokuiku.html

キユーちゃん食育案内 今月のおすすめ

～いたどり～

いたどりは春にとれる、竹のように節があり中が空洞の山菜です。高知では、塩漬けや冷凍で保存して年中食べることができます。高知県内あちこちで自然に生えており、鏡地区では栽培もされています。野山へ出かけたときは、探してみてください。

給食では、「いたどりのみそ炒め」で登場します。

※は焼き物機未設置校の献立です。

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- 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。
(例)厚あげの煮物にはうずら卵が入るため、※が付きます。
- 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学校給食において食物アレルギーが必要な方は、別途配布の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

平均栄養摂取量

学校	エネルギー たんぱく質				鉄	ビタミン						
	kcal	(g)	(g)	(mg)		A	B1	B2	C	E		
幼稚園	469	20.4	16.0	274	1.4	2.3	151	0.46	0.43	27	1.7	3.5
小学校	614	25.0	17.9	290	2.0	3.0	171	0.60	0.50	33	2.1	4.5
	(617)	(25.0)	(18.2)	(289)	(2.0)	(3.0)	(171)	(0.60)	(0.50)	(33)	(2.1)	(4.5)
中学校	762	29.7	20.4	305	2.5	3.6	190	0.73	0.54	37	2.5	5.5
	(765)	(29.6)	(20.7)	(305)	(2.5)	(3.6)	(189)	(0.73)	(0.54)	(37)	(2.5)	(5.5)



日(曜)	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)	もちふわパン	○	スパニッシュオムレツ ツナサラダ ミネストローネ	米粉パン じゃがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ	牛乳 卵 ハム ツナ とり肉	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん キャベツ トマト スイートコーン
2	もちふわパン	○	ポテトスクランブルエッグ ツナサラダ ミネストローネ	米粉パン じゃがいも 米油 卵なしマヨネーズ マカロニ	牛乳 卵 ハム ツナ とり肉	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん キャベツ トマト スイートコーン
4 (月)	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	グリーンサラダ 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 とり肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり ピーマン 福神漬
5 (火)	ごはん	○	ホイコーロー かきたま汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし 小松菜 干しいたけ
6 (水)	ごはん	○	肉じゃが ささみの梅あえ 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 とり肉 小魚佃煮	たまねぎ にんじん こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ
7 (木)	とりそばろ井 (麦ごはん)	○	新しょうがの酢の物 そうめん汁 プチりんごゼリー	麦ごはん さとう そうめん りんごゼリー	牛乳 とり肉 すまき	さいいんげん もやし キャベツ きゅうり しょうが にんじん りゅうきゅう
8 (金)	小型ソフトフランスパン	○	なすとトマトのスパゲティ 三色ピクルス	ソフトフランスパン スパゲティ オリーブ油 さとう	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ トマト なす 大根 きゅうり にんじん
11 (月)	ピビンバ (ごはん)	○	わかめスープ すいか	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん 干し大根 すいか
12 (火)	ごはん	○	シラのトマトマリネソース のりあえ りゅうきゅうとみょうがのみそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 しいらのり 豆腐 みそ	トマト たまねぎ 青しそ ゆのすもやし 小松菜 にんじん りゅうきゅう みょうが しめじ
13 (水)	ミニゆかりごはん	○	中日そば 大豆サラダ マフィン(中学校のみ)	ゆかりごはん 中華めん さとう 卵なしマヨネーズ マフィン(中学校のみ)	牛乳 油あげ すまき 大豆	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン
14 (木)	ごはん	○	とりと大豆のごまみそ煮 じゃこサラダ	ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 みそ かつり 海そう	ごぼう にんじん さいいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり
15 (金)	コッペンパン	○	れいほく牛のコロッケ カラビーマンのサラダ とうがん汁	コッペンパン れいほく牛コロッケ 米油 さとう オリーブ油 てんぷん	牛乳 とり肉	もやし ピーマン パプリカ とうがん にんじん ねぎ 干しいたけ
19 (火)	ごはん	○	とりの照り煮 土佐あえ すまし汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ
20 (水)	麦ごはん	○	麻婆豆腐 寒天の中華サラダ	麦ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ きゅうり にんじん

※ は焼き物機未設置校の献立です。

朝食・昼食・夕食を決まった時間に食べて、 生活リズムを整えよう!

～第3次高知市食育推進計画より～

夏休みはふだんに比べて生活リズムがくずれやすく、だからと過ごしすぎてしまいがちです。3回の食事を決まった時間にとるようにすると、自然とリズムが整います。



「ワタシ、ボクの好きな料理」

※ 受賞作品が給食に登場! ※

公益財団法人高知市学校給食会が、昨年度募集した「ワタシ、ボクの好きな料理」コンテストの受賞作品『シラのトマトマリネソース』が給食に登場します。
シラやトマトなど、夏が旬の食べものを使って、さっぱりと食べることができると好評です。お楽しみに!



高知市の学校給食キャラクター
キョーちゃんです。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

キョーちゃん食育案内

今月のおすすめ

～りゅうきゅう～

高知県の夏の定番野菜のりゅうきゅうは、はすいもとも呼ばれ、茎の部分のみを食べる里芋の仲間です。シャリシャリとした独特の食感があり、田舎寿司や酢の物、炒め物などいろいろな調理方法で食べることができます。

給食では、そうめん汁とみそ汁に使っています。食感を楽しんでね。

そうめん汁の作り方(4人分)

【材料】

そうめん1束 すまき1/2本 人参1/4本 りゅうきゅう1/3本
むろ節8g 昆布4g だし汁600cc 淡口醤油大さじ1 塩少々

【作り方】

- ① むろ節と昆布でだしをとる。
- ② そうめんはさっと茹でる。
- ③ 人参はちょう切り、すまきは輪切りにする。
- ④ りゅうきゅうは5mmの幅に切り、水にさらしてあくをとる。
- ⑤ だし汁を沸かし③を入れ、煮る。
- ⑥ 人参に火が通ったら②と④を加え、調味する。

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- 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。
〈例〉かきたま汁には卵が入るため、卵が付きます。
- 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 学校給食において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」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。
※ 特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

7月12日(火)

高知の食材(予定)

米、牛乳、しいら、トマト、青しそ、ゆのす、もやし、りゅうきゅう、みょうが、しめじ、鳴子みそ



平均栄養摂取量

学校	栄養素	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
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)										
幼稚園	472	20.8	16.2	287	69	1.4	2.3	162	0.43	0.45	19	2.0	3.5																														
	620	25.6	18.8	308	88	2.0	3.0	182	0.54	0.51	23	2.5	4.4																														
小学校	(621)	(25.6)	(18.8)	(308)	(88)	(2.0)	(3.0)	(182)	(0.54)	(0.51)	(23)	(2.5)	(4.4)																														
	770	30.2	21.1	326	102	2.6	3.5	206	0.66	0.55	28	3.0	5.4																														
中学校	(770)	(30.2)	(21.1)	(326)	(102)	(2.6)	(3.5)	(206)	(0.66)	(0.55)	(28)	(3.0)	(5.4)																														

() は焼き物機未設置校の栄養摂取量



日 (曜)	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 (木)	麦ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 蓬わかめのサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ツナ 蓬わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にら 大根 にんじん
2 (金)	ごはん	○	豚肉とじゃがいものうま煮 どうがん汁	ごはん じゃがいも 米油 さとう てんぷん	牛乳 豚肉 うずら卵 とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こんにゃく どうがん ねぎ 干しいたけ
5 (月)	もちふわパン	○	チキンピーズ ごまサラダ 梨	米粉パン 米油 小麦粉 ごま さとう	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ もやし スイートコーン 梨
6 (火)	麦ごはん	○	スタミナ炒め こんにゃくサラダ	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり こんにゃく
7 (水)	ごはん	○	ちくわ天 ひじきの炒め煮 もやしのおひたし	ごはん てんぷん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ちくわ とり肉 ひじき	たけのこ にんじん こんにゃく もやし 小松菜
8 (木)	ゆず五目ずし (すしめし)	○	のりあえ さつま汁 月見だんご	すしめし ごま さとう さつまいも 月見だんご	牛乳 すまき かり 高野豆腐 かつお節 のり とり肉 みそ	ゆのす にんじん こんにゃく キャベツ 白菜 大根 ねぎ
9 (金)	ごはん	○	肉じゃが しそひじきあえ	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 もやし 小松菜
12 (月)	コッペパン 介良いちごジャム	○	かぼちゃのクリーム煮 グリーンサラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう オリーブ油 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム チーズ 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり
13 (火)	豚のチリソース丼 (麦ごはん)	○	大根のサラダ かきたま汁	麦ごはん ごま油 さとう 米油	牛乳 豚肉 卵 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にら 大根 にんじん ねぎ えのきたけ
14 (水)	ごはん	○	ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 にらのみそ汁	ごはん さとう てんぷん ごま	牛乳 ゴーヤバーグ 油あげ みそ	きゅうり にんじん りゅうきゅう ゆのす もやし にら
15 (木)	ミニごはん	○	ぶっかけニラ麻婆ラーメン 白菜の中華あえ 小魚ナッツ	ごはん 中華めん 米油 てんぷん ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 小魚ナッツ	しょうが にんにく にら 白菜 小松菜
16 (金)	ごはん	○	さんまのみぞれ煮 いんげんのごまあえ すまし汁 ぶどう	ごはん ごま	牛乳 さんまのみぞれ煮 豆腐	さやいんげん にんじん ねぎ えのきたけ ぶどう
20 (火)	コッペパン	○	豆乳クリームペンネ フレンチサラダ	コッペパン マカロニ 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
21 (水)	キムタクごはん (ごはん)	○	ごぼうサラダ とり五目汁	ごはん 米油 さとう ごまドレッシング ごま油	牛乳 豚肉 とり肉 油あげ	白菜キムタク たくあん ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン 大根 ねぎ こんにゃく
22 (木)	ごはん	○	はちきん地どりのからあげ ごま酢あえ じゃこ佃煮	ごはん さとう てんぷん 米油 ごま	牛乳 とり肉 じゃこ味付	にんにく キャベツ 小松菜 ゆのす
26 (月)	米ナン	○	豆のドライカレー わかめサラダ 野菜スープ	米粉ナン オリーブ油 ごま さとう 米油 マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 ひよこ豆 わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ねぎ
27 (火)	ごはん	○	親子煮 白菜の甘酢あえ	ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 高野豆腐 こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 小松菜 ゆのす
28 (水)	もちふわパン	○	しいらの香草あげ ゆずサラダ コンソメスープ	米粉パン てんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 しいら ベーコン	キャベツ ほうれんそう ゆのす たまねぎ にんじん
29 (木)	ごはん	○	とりのごまみそ焼き もやしとピーマンのおひたし 豆腐汁	ごはん ごま さとう	牛乳 とり肉 みそ かつお節 ちくわ 豆腐	もやし ピーマン ねぎ しめじ
30 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)	りんご 果汁	カラビーマンのサラダ	麦ごはん 米油 ハヤシルウ さとう オリーブ油	豚肉	たまねぎ にんじん りんご果汁 キャベツ ビーマン パプリカ
防災 給食	防災カレーライス (ごはん)	ロング ライフ 牛乳	干し大根のサラダ	ごはん じゃがいも 米油 カレールウ ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 ベーコン 塩こんぶ	たまねぎ スイートコーン 干しいたけ にんじん 干し大根

※は焼き物機未設置校の献立です。

全校で防災給食を実施します

9月1日は「防災の日」です。高知市では、子どもたちが防災について意識を高め、災害時の食について考える機会となるよう、避難所の食事をイメージした「防災給食」を提供します。
ご家庭での食の備えは万全ですか？

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

9月14日(水) 高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、ゴーヤバーグ、りゅうきゅう、ゆのす、もやし、にら、鳴子みそ

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/kyushokushokuiku.html

キューちゃん食育案内

～はちきん地鶏～

高知の豊かな自然が育んだはちきん地鶏は、歯ごたえが特徴で、かめばかむほど、うまみが口の中に広がります。高知の特産物を知ってもらいたいという取組により、学校給食へ提供されました。

「ワタシ、ボクの好きな料理」

＊ぶっかけニラ麻婆ラーメン＊

昨年度の最優秀賞受賞作品が給食に登場します。お楽しみに!

平均栄養摂取量

学校	栄養価	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	
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
幼稚園	472	20.5	16.4	280	67	1.6	2.3	184	0.46	0.44	19	1.7	3.7				
小学校	615	25.3	18.8	298	84	2.1	3.0	211	0.58	0.49	23	2.1	4.7				
中学校	766	30.1	21.5	315	99	2.7	3.5	237	0.72	0.54	27	2.6	5.8				
	(763)	(29.7)	(21.1)	(314)	(99)	(2.7)	(3.6)	(236)	(0.74)	(0.53)	(27)	(2.5)	(5.5)				

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量

献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
② **卵** **乳** **えび** **かに**
- 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。
(例) 親子煮には卵が入るため、**卵** が付きます。
- 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。
- 学校給食において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」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。





10月のこんだて



日(曜)	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
3 (月)	ごはん	○	豚肉のしくれ煮 大根の甘酢 きのご汁	ごはん さとう	牛乳 豚肉 こんぶ 油あげ	しょうが 大根 ゆのす にんじん しめじ ねぎ えのきたけ
4 (火)	ごはん	○	どりのごまだれ じゃこあえ みそ汁	ごはん でんぶん ごま さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 とり肉 かつり 油あげ わかめ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ
5 (水)	コッパン	㊦	ぶどう果汁 さつまいものシチュー ブレンチサラダ	コッパン さつまいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム	ぶどう果汁 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
6 (木)	ミニ菜めし	○	しょうゆラーメン ツナと大根の酢の物	菜めし 中華めん 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ねぎ 大根 きゅうり
7 (金)	ごはん	○	さけのしょうが焼き 白菜の土佐あえ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん さとう 米油	牛乳 さけ かつお節 とり肉	しょうが 白菜 ほうれんそう かぼちゃ
	ごはん	○	さけのしょうがあげ 白菜の土佐あえ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 さけ かつお節 とり肉	しょうが 白菜 ほうれんそう かぼちゃ
11 (火)	ごはん	○	おでん ごま酢あえ 鏡の梅干し	ごはん じゃがいも さとう ごま	牛乳 うずら卵 すまき 厚あげ こんぶ	大根 こんにゃく もやし きゅうり にんじん ゆのす 梅干し
12 (水)	ごはん	○	さんまの塩焼き 塩こんぶあえ すまし汁	ごはん	牛乳 さんま 塩こんぶ わかめ	白菜 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ
	ごはん	○	さんまのからあげ 塩こんぶあえ すまし汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油	牛乳 さんま 塩こんぶ わかめ	白菜 小松菜 にんじん たけのこ えのきたけ
13 (木)	もちふわパン	㊦	チキンのトマト煮 コーンサラダ 一口チーズ	米粉パン オリーブ油 さとう 米油	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
14 (金)	土佐風ルーロー飯 (ごはん)	○	もやしとたまねぎのスープ 新高梨	ごはん 米油 ごま油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たけのこ チンゲン菜 干しいたけ もやし たまねぎ ねぎ 新高梨
17 (月)	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ	ごはん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ わかめ	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし にんじん
18 (火)	ごはん	○	いりどり 梅あえ じゃこ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ かつり	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく 大根 ねりうめ
19 (水)	ごはん	○	豚たま炒め ごまサラダ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 卵 豚肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 きゅうり
20 (木)	かぼちゃパン	㊦	チキンとマカロニの豆乳クリーム煮 イタリアンサラダ	かぼちゃパン マカロニ 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン
21 (金)	ごはん	○	厚あげと四方竹のみそ炒め 春雨サラダ	ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 厚あげ みそ	しょうが たまねぎ 四方竹 きゅうり もやし にんじん
24 (月)	かりかり梅ごはん	○	大豆とじゃがいもの青のりがらめ かぼちゃのみそ汁	かりかり梅ごはん 米油 じゃがいも でんぶん	牛乳 とり肉 青のり 大豆 みそ	かぼちゃ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ
25 (火)	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	りんごサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー オリーブ油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 りんご 福神漬
26 (水)	ごはん	○	かつおの角煮 はりはり漬け 五目きんぴら	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 かつお こんぶ 豚肉 大豆	しょうが きゅうり にんじん 干し大根 ごぼう さやいんげん こんにゃく
27 (木)	小型コッパン 新高梨ジャム	㊦	きのこスパゲティ いんげんのサラダ	コッパン スパゲティ 米油 さとう 新高梨ジャム	牛乳 とり肉 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム きゅうり さやいんげん スイートコーン
28 (金)	麦ごはん	○	とり肉と大根の韓国風煮物 ナムル りんご	麦ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉	しょうが にんにく 大根 さやいんげん もやし ほうれんそう にんじん りんご
31 (月)	ごはん	○	はちきんコロケ もやしとピーマンのおかかあえ しょうがのみそ汁	ごはん はちきんコロケ 米油	牛乳 かつお節 厚あげ わかめ みそ	もやし ピーマン にんじん 白菜 しょうが 干しいたけ

㊦は焼き物機未設置校の献立です。

食品の「もったいない」を減らそう

～10月は食品ロス削減月間です～

日本では、年間約522万トン発生している食品ロス。学校給食では、食べ残しの問題も抱えています。でも、少し意識することで、大きな削減につながるかも。おうちで、学校で、できることから始めてみませんか？

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月31日(月) 高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、はちきんコロケ、もやし、ピーマン、しょうが、鳴子みそ

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/kyushokushoku.html

キューちゃん食育案内 10月の献立

～高知県の豚肉～
高知県産の豚肉は、ほぼ県内で消費されています。なかでも、四万十町で飼育されている「四万十ポーク」が有名で、地元のお米を食べて育った「米豚」などがあります。「豚肉のしくれ煮」で使用する豚肉は、高知の特産物を知ってもらいたいという取組により、学校給食へ提供されました。

「ワタシ、ボクの好きな料理」
* 土佐風ルーロー飯 *

昨年度の実績が給食に登場します。お楽しみに！

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- 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。
(例)豚たま炒めには卵が入るため、㊦が付きます。
- 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学校給食において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」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

平均栄養摂取量 ()は焼き物機未設置校の栄養摂取量

学校	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A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)
幼稚園	483	21.5	16.5	286	71	1.5	2.3	170	0.46	0.44	17	1.8	3.9	
小学校	625	26.3	18.8	304	87	2.1	2.9	194	0.57	0.49	21	2.2	4.8	
	(633)	(26.3)	(19.4)	(304)	(87)	(2.1)	(2.9)	(194)	(0.57)	(0.49)	(21)	(2.2)	(4.8)	
中学校	776	31.3	21.2	322	103	2.6	3.5	218	0.70	0.54	25	2.7	5.9	
	(784)	(31.2)	(21.9)	(322)	(103)	(2.6)	(3.5)	(218)	(0.70)	(0.54)	(25)	(2.7)	(5.9)	



日 (曜)	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 (火)	ミニゆかりごはん	○	ちゃんぽん 大根のサラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 てんぷん さとう ごま油	牛乳 豚肉 いか すまき わかめ	しょうが 白菜 もやし ねぎ 大根 にんじん
2 (水)	ごはん	○	とり肉と里芋のあげがらめ 白菜の甘酢あえ すまし汁	ごはん 里いも てんぷん 小麦粉 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ごんぶ すまき わかめ	白菜 小松菜 ゆのす えのきたけ
4 (金)	コッパパン	○	チリコンカン ツナサラダ りんご	コッパパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン もやし キャベツ りんご
7 (月)	麦ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 ごぼうとれんこんのサラダ	麦ごはん 米油 さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら ごんにやく きゅうり れんこん ごぼう
8 (火)	秋のカレーライス (麦ごはん)	○	福神漬 フルーツナタデココ	麦ごはん さつまいも 米油 カレールウ サイダー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん しめじ 福神漬 もも みかん バイン ナタデココ
9 (水)	ごはん	○	さばのみを焼き ごまあえ 豆腐のすまし汁 みかん	ごはん さとう ごま	牛乳 さば みそ すまき 豆腐	もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ えのきたけ みかん
10 (木)	ごはん	○	さばのみを煮 ごまあえ 豆腐のすまし汁 みかん	ごはん ごま	牛乳 さばのみを煮 すまき 豆腐	もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ えのきたけ みかん
10 (木)	ごはん	○	四万十のりのユウリンチー パンサンスー 五目スープ	ごはん てんぷん 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉	白ねぎ しょうが レモン もやし きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ
11 (金)	コッパパン	○	クリームシチュー 海そうサラダ	コッパパン さつまいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム チーズ 豆乳 かりし 海そう	たまねぎ にんじん パセリ しめじ キャベツ きゅうり ねぎ
14 (月)	とりと野菜の中華丼 (ごはん)	○	塩ごんぶあえ お米のタルト	ごはん 米油 さとう てんぷん 米タルト	牛乳 とり肉 厚揚げ 塩ごんぶ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 白菜 水菜
15 (火)	ごはん	○	いかにかりあげ じゃこもやしのおひたし きのこのみそ汁	ごはん さとう てんぷん 米油 ごま	牛乳 いか かりし 油あげ みそ	しょうが もやし ピーマン にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ
16 (水)	親子丼 (ごはん)	○	ゆかりあえ	ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり
17 (木)	ごはん	○	厚揚げのオイスターソース炒め ツナとわかめの酢の物	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ わかめ	しょうが たまねぎ さやいんげん にんじん たけのこ 大根 スイートコーン
18 (金)	もちふわパン	○	ポテトとお米のささみカツ 野菜とひじきのサラダ マカロニスープ	米粉パン 米油 さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ひじきシックス ハム	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん
21 (月)	土佐和牛のハヤシライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ	麦ごはん 米油 ハヤシルウ さとう	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン ゆのす
22 (火)	ごはん	○	さわらのあげ煮 もやしとピーマンのごまあえ 和食名人のみそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう ごま	牛乳 さわら 豆腐 かつお節 みそ	しょうが もやし ピーマン にんじん ねぎ しめじ えのきたけ
24 (木)	ごはん	○	とりの照り焼き キャベツのおかかあえ 白菜としめじの和風汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 かつお節 油あげ	キャベツ ブロッコリー もやし にんじん 白菜 しめじ
25 (金)	混ぜ混ぜチャーハン (ごはん)	○	とりの照り煮 キャベツのおかかあえ 白菜としめじの和風汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 かつお節 油あげ	キャベツ ブロッコリー もやし にんじん 白菜 しめじ
25 (金)	混ぜ混ぜチャーハン (ごはん)	○	中華風のりあえ たまねぎのスープ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 卵 のり かつお節 豆腐	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ チンゲン菜
28 (月)	もちふわパン	○	お日さまいろのスパゲッティ コーンサラダ	米粉パン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 豚肉 ハム	にんにく たまねぎ トマト しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
29 (火)	ごはん	○	高野豆腐のからあげ 白菜のおかかあえ とり五目汁	ごはん 米油 ごま油	牛乳 高野豆腐のフライ かつお節 とり肉	白菜 ほうれんそう 大根 にんじん ねぎ ごんにやく 干しいたけ
30 (水)	かつおめし (麦ごはん)	○	じゃがいものうま煮 大根の梅あえ	麦ごはん さとう じゃがいも 米油	牛乳 かつお とり肉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ごんにやく 大根 きゅうり ねぎ

○は焼き物機未設置校の献立です。

11月24日は「和食の日」

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
認定されたのは、天ぷらや寿司等のメニューではなく、「和食」という文化。
自然と共生する中で育まれてきた和食が、世代を超えて受け継がれているとい
う「社会的慣習」が認定されたのです。
「和食の日」は、この登録を記念して作られました。
学校給食でも、和食の基本である「主食・主菜・副菜」を組み合わせて、煮干
や昆布などのだしを使った和食の献立をたくさん取り入れています。

和食クイズにチャレンジ!
和食はだしが決め手。かつおぶしはカツオを茹で乾燥して作りますが、
出来上がったかつおぶしの重さは、生のカツオの何分の1でしょうか?
A. 2分の1 B. 3分の1 C. 6分の1
答えはこのおたよりの下に書いています!

キューちゃん食育案内 11月のおすそわ

～ 四万十鶏 ～

四万十鶏は、生産者が独自に飼料や飼育方法を工夫し、食
味よく育てた高知を代表する「銘柄鶏」です。肉質は高タンパ
ク、低カロリーで、ほどよい歯ごたえとやさしい甘みが特徴です。
「四万十のりのユウリンチー」、「土佐和牛のハヤシライス」
で使用するお肉は、高知の特産物を知ってもらいたいという取
組みにより、学校給食へ提供されました。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
11月22日(火) 高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、さわら、しょうが、ピーマン
にんじん、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

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」に限り、
料理別に食物アレルギーを表示します。
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学校給食において食物アレルギー対応が必要の方は、別途配付の「食物ア
レルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

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/kvuushokushokuku.html

平均栄養摂取量

学校	総量	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	ビタミンA (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	491	213	17.1	296	69	1.6	2.3	174	0.43	0.46	18	1.9	3.3		
小学校	639 (637)	261 (258)	19.9 (19.7)	313 (318)	85 (85)	2.2 (2.2)	3.1 (3.1)	198 (198)	0.54 (0.53)	0.51 (0.51)	23 (21)	2.4 (2.3)	4.2 (4.1)		
中学校	794 (791)	31.3 (31.0)	22.6 (22.4)	331 (338)	101 (101)	(2.7)	3.7 (3.7)	222 (222)	0.66 (0.66)	0.58 (0.58)	27 (27)	2.8 (2.8)	5.1 (5.1)		

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量



12月のこんだて



日 (曜)	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 (木)	ごはん	○	おでん キャベツのごまあえ しゃくし菜漬	ごはん じゃがいも さとう ごま	牛乳 うずら卵 すまぎ 厚あげ こんぶ	大根 こんにやく キャベツ もやし にんじん しゃくし菜漬
2 (金)	ごはん	○	とりのゆずみそがらめ こんぶあえ 沢煮椀	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 とり肉 みそ こんぶ 豚肉	ゆのす もやし きゅうり 大根 ごぼう たけのこ にんじん ねぎ
5 (月)	ソフトフランスパン	○	じゃがいものクリーム煮 ほうれん草とりんごのサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 チーズ 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん 白菜 りんご ほうれん草 スイートコーン
6 (火)	ごはん	○	土佐和牛とんにく葉のすきやき 梅のサラダ 手作りゆずゼリー	ごはん 米油 さとう	牛乳 牛乳 豆腐 アガー	白菜 にんじん とんにく葉 こんにやく 干しいたけ キャベツ きゅうり ねりうめ ゆのす
7 (水)	麦ごはん	○	大根のそぼろあんかけ 具だくさん汁 納豆	麦ごはん 米油 さとう てんぷん	牛乳 とり肉 豚肉 納豆	大根 にんじん さやいんげん こんにやく チンゲン菜 たけのこ しめじ きくらげ
8 (木)	ごはん	○	さわらの香草焼き 白菜ときゅうりのゆずあえ 豚汁	ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 さとう さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 厚あげ みそ	白菜 きゅうり ゆのす 大根 にんじん ねぎ
	ごはん	○	さわらの香草あげ 白菜ときゅうりのゆずあえ 豚汁	ごはん てんぷん 米油 さとう さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 厚あげ みそ	白菜 きゅうり ゆのす 大根 にんじん ねぎ
9 (金)	根菜たっぷり麻婆丼 (麦ごはん)	○	煮びたし みかん	麦ごはん ごま油 てんぷん さとう	牛乳 豚肉 みそ 油あげ	しょうが とんにく 大根 れんこん ねぎ 白菜 小松菜 にんじん しめじ みかん
12 (月)	小型コッペパン	○	スパゲティナポリタン ひじきと豆のサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ひじきミックス	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり ごぼう れんこん
13 (火)	鉄たっぷりドライカレー (麦ごはん)	○	ピクルス みかん	麦ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	とんにく たまねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたげ きゅうり 大根 ゆのす みかん
14 (水)	ごはん	○	とりのハニーマスタード焼き 水菜のサラダ じゃがいものスープ	ごはん はちみつ さとう 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	とんにく もやし きゅうり 水菜 スイートコーン たまねぎ にんじん
	ごはん	○	とりのハニーマスタード 水菜のサラダ じゃがいものスープ	ごはん はちみつ さとう 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	とんにく もやし きゅうり 水菜 スイートコーン たまねぎ にんじん
15 (木)	ミニわかめごはん	○	かきたまうどん れんこんきんぴら さつまいもと果のタルト(中学校のみ)	わかめごはん うどん てんぷん ごま ごま油 さとう さつまいもと果のタルト(中学校のみ)	牛乳 卵 すまぎ 油あげ 豚肉	たまねぎ ねぎ えのきたけ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく
16 (金)	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 こんにやくサラダ じゃこ	麦ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 かつり	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたげ もやし ほうれん草 こんにやく
19 (月)	もちふわパン	野菜 果汁	クリスマスチキン グリーンサラダ カレースープ クリスマスケーキ	米粉パン てんぷん 米油 さとう オリーブ油 じゃがいも ケーキ	とり肉 ハム	野菜果汁 キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん
20 (火)	豚丼 (麦ごはん)	○	五目汁 りんご	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ ねぎ チンゲン菜 にんじん たけのこ りんご
21 (水)	ごはん	○	高野豆腐と野菜のうま煮 じゃこサラダ	ごはん じゃがいも さとう 米油	牛乳 とり肉 高野豆腐 かつり 海そう	たまねぎ にんじん しめじ 大根 きゅうり 海そう
22 (木)	ごはん	○	さばのしょうがが煮 プロコリーの ごまあえ かぶのみそ汁	ごはん さとう ごま	牛乳 さば 厚あげ みそ	しょうが キャベツ プロコリー かぶ ねぎ
23 (金)	麦ごはん	○	担々風肉じゃが 柿なます のりの佃煮	麦ごはん じゃがいも ごま 米油 さとう	牛乳 豚肉 のり佃煮	とんにく たまねぎ にんじん 大根 きゅうり さらし梅 ゆのす

◎は焼き物機未設置校の献立です。

行事食を囲んで新しい年をむかえましょう

新年をむかえる準備をする12月。
忙しさと本格的な寒さに疲れてしまいがちなこの時期に、
行事にまつわる食事を囲んで楽しく過ごしませんか？

冬至(とうじ)12月22日 なんさん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん
冬至は一年で星の時間が最も短い日。
この日に「ん」の付く物を食べると運がよくなると言われています。

クリスマス12月25日 日本ではクリスマスケーキなど
イエス・キリストの誕生日を祝う行事。
国によって食べる料理はさまざま。どんなものがあるかな？

大晦日(おおみそか)12月31日 年越しそば
一年の悪い運を断ち切り、新しい年の幸せを願い、そばを食べます。
12月31日中に食べましょう。

来年もすてきな一年になりますように



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/kyuushokushokujuiki.html

キューちゃん食育案内 今月のおすすめ

～土佐和牛～

土佐和牛は、高知産産の「褐毛和種高知系」と「黒毛和牛」
の和牛で、大川村や四万十町窪川をはじめとする県西部を中心
に育てられています。なかでも褐毛牛の「土佐あかうし」は、
その赤身肉のおいしさから、健康志向の高まりと相まって、近年
注目されています。

「土佐和牛とんにく葉のすきやき」の土佐和牛、「豚丼」の
豚肉は、高知の特産物を知ってもらいたいという取組により、
学校給食へ提供されました。

今月の「高知の食ものいっぱい入っちゃう日」

12月6日(火) 高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、土佐和牛、白菜、にんじん、
とんにく葉、きゅうり、キャベツ、ゆのす

平均栄養摂取量

学校	エネルギー										ビタミン									
	kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維							
幼稚園	479	20.2	16.8	285	71	1.5	2.4	185	0.40	0.44	22	1.7	4.2							
小学校	628	25.2	19.5	305	88	2.2	3.1	206	0.51	0.49	27	2.1	5.2							
	(626)	(25.1)	(19.4)	(305)	(88)	(2.2)	(3.1)	(206)	(0.51)	(0.49)	(27)	(2.1)	(5.2)							
中学校	785	30.1	22.6	324	104	2.8	3.8	228	0.62	0.54	31	2.5	6.3							
	(781)	(29.8)	(22.3)	(324)	(104)	(2.8)	(3.8)	(227)	(0.61)	(0.54)	(31)	(2.5)	(6.3)							

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量

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」に限り、
料理別に食物アレルギーを表示します。
(例) 卵、乳、えび、かに
- 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。
(例) おでんにはうずら卵が入るため、卵 が付きます。
- 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学校給食において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」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。



家庭数

学校給食献立表 (A)
令和4年度



1月のこんだて



高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日 (曜)	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 (火)	コッペパン	○	ポークビーンズ 野菜のサラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト パセリ もやし 水菜 きゅうり スイートコーン
11 (水)	麦ごはん	○	麻婆大根 もやしの中華あえ	麦ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 大根 ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり
12 (木)	ごはん	○	ちくわのおこのみあげ ゆかりあえ さつまいものみそ汁	ごはん 小麦粉 てんぷん 米油 さつまいも	牛乳 ちくわ 青のり 油あげ わかめ みそ	紅しょうが 大根 きゅうり にんじん
13 (金)	五目ずし (ずしめし)	○	キューちゃんの玉子焼き 雑煮	ごはん ごま さとう もち	牛乳 すまき 油あげ 玉子焼き とり肉	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ 大根 白菜 水菜 金時にんじん
16 (月)	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ 福神漬	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 白菜 きゅうり ゆのす 福神漬
17 (火)	もちふわパン	○	ごぼうのスパゲティ 大豆サラダ	米粉パン スパゲティ オリーブ油 卵なしマヨネーズ	牛乳 ベーコン 大豆	にんにくたまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン
18 (水)	ごはん	○	にんにく菜と豚肉の炒め煮 なますじゃこ マフィン(中学校のみ)	ごはん 米油 さとう ごま マフィン(中学校のみ)	牛乳 豚肉 豆腐 かりり	たまねぎ 白菜 にんにく菜 こんにゃく 大根 にんじん ゆのす
19 (木)	ごはん	○	さばのあげ煮 白菜ときゅうりの酢の物 すまし汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 さば 豆腐 わかめ	しょうが 白菜 きゅうり ゆのす えのきたけ
20 (金)	ごはん	○	卵と豆腐のチャンプルー ごまあえ しゃくし菜漬	ごはん 米油 ごま	牛乳 豚肉 卵 豆腐 かつお節	キャベツ もやし 白菜 ほうれんそう しゃくし菜漬
23 (月)	麦ごはん	○	厚あげのみそ炒め 土佐酢あえ	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり ゆのす
24 (火)	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 カレー味のブロックコーンサラダ ばんかん	コッペパン マカロニ 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 ツナ	白菜 たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ ブロッコリー ぼんかん
25 (水)	ゆかりごはん	○	みませのおさうめ天 ぐる煮 塩こんぶあえ	ゆかりごはん 米油 里いも さとう	牛乳 みませのおさうめ天 厚あげ 塩こんぶ	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ もやし 白菜
26 (木)	ミニごはん	○	台湾ラーメン 海そうサラダ	ごはん 中華めん 米油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 かりり 海そう	にんにく もやし たら にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり
27 (金)	ごはん	○	さけの塩焼き たくあんあえ すいとん	ごはん 白玉粉 小麦粉	牛乳 さけ とり肉 油あげ	もやし 小松菜 たくあん 白菜 にんじん
28 (土)	ごはん	○	さけの塩焼き たくあんあえ すいとん	ごはん 白玉粉 小麦粉	牛乳 焼さけ とり肉 油あげ	もやし 小松菜 たくあん 白菜 にんじん
30 (月)	中華飯 (麦ごはん)	○	春雨サラダ ゆずゼリー	麦ごはん 米油 てんぷん 春雨 さとう ゆずゼリー	牛乳 豚肉 いか	しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ チンゲン菜 しめじ きゅうり もやし にんじん
31 (火)	コッペパン	○	とりのからあげ わかめサラダ 野菜スープ	コッペパン さとう てんぷん 米油 ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 わかめ ベーコン	にんにく 大根 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ

*は焼き物機未設置校の献立です。

明けましておめでとうございます。



新しい年がはじまります。
毎日の食生活を大切にして、この一年も
健康で元気に過ごしましょう。



今月の「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」

1月25日(木)



高知の食材(予定)
米・牛乳・おさうめ天・だいこん
にんじん・干しいたけ・白菜

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- 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。
(例) 白菜のクリーム煮には牛乳と生クリームが入るため、(乳)が付きまします。
- ③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(混入しない混入)等について、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」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。



全国学校給食週間を知っていますか？

日本で最初の学校給食は、今から134年前に始まったとされ、当時の献立は、おにぎりに焼き魚、漬物という食事でした。

戦争により中止されていた給食ですが、昭和21年12月24日に再開されたことから、1月24日を「給食記念日」、1月24日から30日を「全国学校給食週間」として、学校給食の意義や役割について考える取組を全国的にすすめています。

高知市では、この期間に戦後の給食でよく食べられていた「すいとん」を取り入れています。お家でも作ってみませんか。



給食のすいとん (4人分)

- ①煮干し(5尾)でだし汁(500cc)をとる。
- ②にんじん(1/4本)はいちよう切り、白菜(葉2枚)は2cm幅に切る。油揚げ(1/2枚)は5mm幅に切る。
- ③白玉粉(30g)と小麦粉(30g)を混ぜ合わせる。水(大さじ2強)を加えながらすいとんの生地を作る。
- ④だし汁を沸かし②と③を入れ、塩(少々)・淡口しょうゆ(大さじ1強)で調味する。
- ⑤③を一口大にちぎって入れ、すいとんが浮かんできたら完成。

～お知らせ～

1月23日(月)から30日(月)まで、高知市役所本庁1階総合案内北側掲示板にて、学校における食育の取組について紹介いたします。



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/kyuushokushoku.html

平均栄養摂取量

学校	()は焼き物機未設置校の栄養摂取量												
	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A μgRAE	B1 mg	B2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
幼稚園	482	21.3	16.7	299	70	1.5	2.4	162	0.46	0.46	18	1.9	3.6
小学校	626	26.2	19.0	318	88	2.1	3.0	181	0.57	0.51	23	2.4	4.4
中学校	780	31.4	21.6	338	104	2.7	3.6	201	0.71	0.58	26	2.9	5.5
	779	31.2	21.6	338	104	2.7	3.6	201	0.71	0.58	26	2.9	5.5



2月のこんだて



日 (曜)	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 (水)	豚たま丼 (ごはん)	○	干し大根のツナあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 豚肉 卵 ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ きゅうり 干し大根
2 (木)	ごはん	○	いわしのかば焼き キャベツのゆずあえ さつま汁 節分豆	ごはん てんぷん 米油 さとう さつまいも	牛乳 いわし とり肉 みそ 節分豆	キャベツ もやし ゆのす ごぼう 大根 ねぎ
3 (金)	ごはん	○	寄せ鍋 菜の花サラダ じゃこ	ごはん さとう 米油	牛乳 とり肉 すりみ 豆腐 かちり	白菜 にんじん ねぎ こんにゃく しめじ キャベツ スイートコーン 菜の花
6 (月)	麦ごはん	○	とり肉のゆずがらめ 即席漬け すまし汁	麦ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐	ゆのす キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ
7 (火)	小型ソフトフランスパン [㊦]	○	スパゲティミートソース ブロッコリーとりんごのサラダ	ソフトフランスパン 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 ブロッコリー りんご
8 (水)	ごはん	○	豚肉と干し大根のオイスターソース炒め パンサンデー	ごはん 米油 さとう 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	しょうが にんじん たけのこ 干し大根 ピーマン もやし きゅうり
9 (木)	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうま煮 ごまあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 うずら卵 かつお節	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こんにゃく 白菜 小松菜
10 (金)	ごはん	○	すきやき 水菜の土佐あえ きんかん	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	白菜 ねぎ こんにゃく えのきたけ もやし 水菜 きんかん
13 (月)	ごはん	○	どりのバジル焼き コーンサラダ コンソメスープ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 みそ ハム	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん
	ごはん	○	どりのバジルあげ コーンサラダ コンソメスープ	ごはん てんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん
14 (火)	もちふわパン [㊦]	○	チリコンカン こんにゃくサラダ 文旦	米粉パン 米油 ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン もやし きゅうり こんにゃく ぶんたん
15 (水)	ごはん	○	カレー肉じゃが 白菜のおかかあえ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく 白菜 ほうれんそう
16 (木)	ピビンバ (麦ごはん)	○	五目スープ 焼きプリンタルト	麦ごはん 米油 さとう ごま油 焼プリンタルト	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	にんにく 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん 干し大根 たけのこ ねぎ
17 (金)	ごはん	ぶどう 果汁	かますのからあげ ひじきの炒め煮 大根のサラダ	ごはん てんぷん 米油 さとう	かます とり肉 油あげ ひじき	ぶどう果汁 れんこん にんじん さやいんげん 大根 きゅうり スイートコーン
20 (月)	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	麦ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	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
21 (火)	コッペパン 介良いちごジャム	○	さつまいものシチュー グリーンサラダ	コッペパン さつまいも 米油 小麦粉 さとう オリーブ油 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン
22 (水)	菜めし	○	かきたまうどん ごぼうサラダ	菜めしうどん てんぷん ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 卵 すまき 油あげ	ねぎ ごぼう きゅうり スイートコーン
24 (金)	ごはん	○	高知のにらまん さんびらごぼう とりの和風汁 ガトーショコラ(中学校のみ)	ごはん ごま ごま油 さとう ガトーショコラ(中学校のみ)	牛乳 高知のにらまん 豚肉 とり肉 豆腐	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく もやし ねぎ
	ごはん	○	高知のにらまん さんびらごぼう とりの和風汁 ガトーショコラ(中学校のみ)	ごはん 米油 ごま ごま油 さとう ガトーショコラ(中学校のみ)	牛乳 高知のにらまん 豚肉 とり肉 豆腐	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく もやし ねぎ
27 (月)	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	バインサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウツ さとう	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バイン 福神漬
28 (火)	ごはん	○	きびごのあげ煮 じゃこもやしのおひたし みそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 きびご かり 厚あじ みそ	しょうが もやし 白菜 大根 ねぎ しめじ

*は焼き物機未設置校の献立です。

2月3日は、節分の日

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。

令和4年度食育実践発表会 開催!

日時 令和5年2月23日(木)10時から16時
場所 オーテピア 4階ホール他
高須小、朝倉小の児童が取り組んできた食に関する学習や「ワタシ、ボクの好きな料理」の表彰式の様子を動画で上映発表します。学校給食や食育取組パネル展示、食育体験コーナーなどもあるよ。

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.jp/soshiki/75/kyushokushokuu.html

丈夫な体を作ろう

十分な栄養と睡眠をとり、運動をすることで丈夫な体を作ることができます。日常の食生活を見直してみましょう。

- 栄養のバランスのよい食事を三食きちんと食べている。
- 早寝、早起きを心がけ十分な睡眠がとれている。
- 外で元気に遊び、体をうごかしている。



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」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)
- 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。
(例) とり肉とじゃがいものうま煮には、うずらの卵が入るため、(卵)が付きます。
- 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)等については、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④学校給食において食物アレルギー対応が必要ならば、別途記付の「食物アレルギー対応詳細献立表」を「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

2月28日(火) 高知の食材(予定)
ごはん・牛乳・きびご・しょうが・大根・ねぎ・しめじ・鴨子みそ

平均栄養摂取量

学校	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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)		(mg)	(mg)	A	B1			B2	B6	C	(g)		
幼稚園	480	20.4	16.0	290	72	1.5	2.3	169	0.47	0.44	18	1.7	3.8				
小学校	626	25.1	18.3	310	89	2.2	3.0	195	0.59	0.50	24	2.1	4.9				
中学校	782	30.1	20.9	331	106	2.8	3.6	219	0.72	0.56	28	2.5	6.0				
平均	787	30.0	21.6	331	106	2.8	3.6	219	0.72	0.56	28	2.5	6.0				



3月のこんだて



日 (曜)	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 (水)	黒糖パン	○	チキンとマカロニのクリーム煮 コーンサラダ	黒糖パン マカロニ 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン
2 (木)	ごはん	○	みませのおきうめ天 水菜のごまあえ かきたま汁	ごはん 米油 ごま	牛乳 みませのおきうめ天 卵 豆腐	白菜 水菜 ねぎ しめじ
3 (金)	ツナちらし (すしめし)	○	白菜のこんぶあえ とり五目汁 ひなあられ	ごはん ごま ひなあられ	牛乳 ツナ こんぶ とり肉	きゅうり 白菜 小松菜 大根 にんじん ねぎ こんにやく 干しいたけ
6 (月)	ハヤシライス (麦ごはん)	○	ブロッコリーのサラダ	麦ごはん 米油 ハヤシルウ 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
7 (火)	ごはん	○	さわらのゆうあん焼き 大根の梅あえ さつまいものみそ汁	ごはん さとう さつまいも	牛乳 さわら かつお節 油あげ みそ	ゆのす 大根 きゅうり ねりうめ ねぎ しめじ
8 (水)	もちふわパン	○	さわらのゆずがらめ 大根の梅あえ さつまいものみそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう さつまいも	牛乳 さわら かつお節 油あげ みそ	ゆのす 大根 きゅうり ねりうめ ねぎ しめじ
9 (木)	ミニむらさきごはん	○	ソーススパゲティ 大豆サラダ ゆずゼリー (中学校のみ)	米粉パン スパゲティ 米油 卵なしマヨネーズ ゆずゼリー (中学校のみ)	牛乳 豚肉 てんぷら 青のり かつお節 大豆	キャベツ たまねぎ にんじん にら 大根 きゅうり スイートコーン
10 (金)	ごはん	○	とりのからあげ 紅白あえ すまし汁 いちごクレープ	むらさきごはん さとう てんぷん 米油 いちごクレープ	牛乳 とり肉 塩こんぶ すまき わかめ	にんにく 大根 にんじん たけのこ えのきたけ
13 (月)	麦ごはん	○	肉じゃが キャベツのぶしゆかんあえ じゃこ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 かり	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ もやし 水菜 ぶしゆかん
14 (火)	ミニゆかりごはん	○	とりのマーメレード焼き フレンチサラダ マカロニスープ	麦ごはん マーメレード さとう 米油 マカロニ じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん
15 (水)	バターロールパン	○	とりのマーメレード炒め フレンチサラダ マカロニスープ	麦ごはん 米油 マーメレード さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん
16 (木)	とりたま丼 (麦ごはん)	○	みそラーメン ツナサラダ	ゆかりごはん 中華めい 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ ツナ	しょうが にんにく 白菜 もやし スイートコーン 白ねぎ 大根 きゅうり にんじん
17 (金)	ごはん	○	さけの香草あげ ゆずサラダ 豆腐スープ	バターロールパン てんぷん 米油 さとう	牛乳 さけ 豆腐 わかめ	白菜 きゅうり ゆのす にんじん
20 (月)	ごはん	○	じゃこあえ	麦ごはん さとう 米油	牛乳 とり肉 卵 かり	さやいんげん もやし ピーマン にんじん
22 (水)	麦ごはん	○	ブルコギ のりナムル 清見オレンジ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 のり	にんにく キャベツ たまねぎ にら もやし ほうれんそう にんじん スイートコーン 清見オレンジ
23 (木)	ごはん	○	スタミナ炒め わかめスープ	ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく ねぎ
		○	豆腐のカレー煮 もやしとピーマンのおひたし	麦ごはん 米油 カレールウ	牛乳 とり肉 豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん もやし ピーマン
		○	いりどり 白菜ときゅうりの酢の物	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 こんにやく 白菜 きゅうり ゆのす



もうすぐ進学、進級です。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、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養、料
理や食材の組合せなどが考えられています。また、高知でとれる旬の食材や
食事のマナー、食生活のことなどを学び考える場でもあります。

一年間を振り返り、自分自身の食生活をよりよいものにしていきましょう。

★は焼き物機未設置校の献立です。

「ワタシ、ホクの好きな料理」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】カソオとシラのヒビンハ
【優秀賞】にくピーめし
りょうきゅうとトマトのツナ和え

※この3作品は、令和5年度の学校給食に登場
する予定です。お楽しみに！

キューちゃん食育案内

～ 黒米 (古代米) ～

古代米は、古くからお祝いの米として珍重され
てきました。昔はお祝いの時、古代米をごはんに
混ぜて炊き、赤いごはんにして食べていました。
現在では、小豆を使った赤飯が一般的ですが、高
知市の学校給食では、昔からの作り方にこだわり、
白米に黒米を混ぜて炊いた「むらさきごはん」に
しています。

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」に限り、
料理別に食物アレルギーを表示します。

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
ついては、食物アレルギー表示の対応はしていません。

④学校給食において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」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
※特定原材料のうち、そば、落花生は献立に使用しません。

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/kyushokushoku.html

平均栄養価取組

学校	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 A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C ₁ (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	482	21.5	17.0	287	67	1.4	2.3	165	0.45	0.46	19	1.9	3.5
小学校	629	26.7	19.6	305	84	2.0	3.0	187	0.58	0.52	24	2.3	4.5
	633	26.8	19.8	306	84	2.0	3.0	187	0.58	0.52	24	2.3	4.5
中学校	792	31.9	22.4	324	100	2.5	3.6	208	0.68	0.57	28	2.7	5.5
	794	31.0	22.6	324	100	2.5	3.6	207	0.68	0.56	29	2.7	5.5

() は焼き物機未設置校の栄養価取組

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゅう日」

3月2日(木) 高知の食材(予定)

ごはん・牛乳・おきうめ天・
白菜・水菜・ねぎ・しめじ



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で**太い字の食べ物**は春野産です！

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
8	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのオイスターソースのため ビーフンサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン たけのこ もやし きゅうり	今年度もしっかり 食べて元気に 毎日を過ごそうね
11	月	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ おかかあえ とんじる	ごはん さとう こむぎこ あぶら さつま芋	牛乳 ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにやく	青のり香る いそべあげ
12	火	カレーライス	牛乳	春野のサラダ ふくしんづけ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ トマト きゅうり パプリカ ふくしんづけ	きょうから1年生も 給食のなかまいりです
13	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ ゆかりあえ はるさめスープ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ゆかり にんじん えのきたけ	サクツとした からあげは給食でも 人気のメニューです
14	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー パンパンジーサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり もやし	春野のきゅうりが たっぷりはいった すのものです
15	金	ゆかりごはん	牛乳	にくどうふ いそべあえ ミニトマト	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ もみのり	ゆかり たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ もやし ミニトマト	春野のトマトは あまくてとっても おいしいね
18	月	もちふわパン (米粉パン)	牛乳	さわらのこうそうやき フレンチサラダ クリームスープ	もちふわパン たまごなしマヨネーズ あぶら パンこ さとう こむぎこ	さわら とりにく いんげんまめ なまクリーム とうにゅう	ぶどうジュース キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	旬のさわらを バジル粉をまぶして 焼き上げました
19	火	とりどん	牛乳	きゅうりのすのもの すりみじる	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく わかめ すりみ とうふ	さやいんげん にんじん きゅうり だいこん	春野でとれた きゅうりは みずみずしくて おいしいね
20	水	ごはん	牛乳	さばみそフライ そくせきづけ わかたけじる	ごはん あぶら さとう	牛乳 さばみそフライ かつおぶし すまき わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ	たけのこがおいしい 季節ですね
21	木	そばろどんぶり	牛乳	だいこんとツナのサラダ てづくりゆずゼリー	むぎごはん あぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく ツナ アガー	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ほしだいこん だいこん きゅうり ゆず	ここのゆずを 使ったさわやかな 風味のゆずゼリー
22	金	ごはん	牛乳	ようふうおでん わかめサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 うずらのたまご ちくわ ぶたにく わかめ とりにく	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり	とりがらスープと しおこしょうあじの おでんです
23	土	まめまめ ハヤシライス	牛乳	やさしいアップルドレッシング	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パプリカ コーン りんご	高知の食べもの いっぱい 入っちゃう日
25	月	ミニロップパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナサラダ こなつ	コッパパン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり こなつ	こなつは日い あまかわごと食べると ずっばくないよ
26	火	なめし	牛乳	かきたまうどん ひじきのごまマヨネーズ	なめし うどん でんぶん たまごなしマヨネーズ ごま	牛乳 たまご とりにく ひじきのつくだに	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	うまみたっぷり かきたまうどんです
27	水	ごはん	牛乳	にくじゃが はくさいのごまあえ じゃこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく かつおぶし じゃこ	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい	じゃこはカルシウム たっぷりなので 骨を強くしてくれます
28	木	ごはん	牛乳	さわらのゆずソース おひたし しんたまねぎのみそじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 さわら かつおぶし みそ	しょうが ピーマン ものす もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	たまねぎが おいしい季節ですね

ご入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新年度がスタートしました。給食室では、手作りのおいしい給食を通して子どもたちの笑顔と健康のお手伝いをしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



春野の給食ってどんな給食？



『春野らしさ』を大切に献立！

高知市は統一献立ですが、春野地区は独自の献立で実施しています。春野でとれる野菜や果物をたくさん使っているのが特徴です。今月の春野の食べ物、米、きゅうり、トマト、たけのこ、生姜、パプリカ、たまねぎです。

100%春野産のお米を使用！

春野町でとれたお米を学校で炊飯します。『おいしいお米をたくさん食べてほしい！』という思いで、献立の組み合わせや味付けも考えています。



地域に伝わる料理を大切に！

春野の郷土料理である「葉にんにくのしらあえ」や春野でとれた「弘岡かぶ」を使った煮物やあえものなど、春野の地域で昔から大切にされてきた料理を給食にも積極的に取り入れています。

今月の平均栄養価 (中学生)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	鉄	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
612kcal	23.7g	20.6%	2.5g	2.0mg	309mg	225μg	0.56mg	0.48mg	25mg	4.8g	80mg	3.0mg



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で太い字の食べ物は春野産です！



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
6	金	はるの ちらしずし	牛乳 ツナマヨサラダ すましじる かしわもち		ごはん さとう ごま たまごなしマヨネーズ かしわもち	牛乳 かちり あぶらあげ ツナ すまし とうふ	ゆのす しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり えのきたけ	端午の節句の 献立です
9	月	ごはん	牛乳 じゃがいものそばろに はるさめサラダ		ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん いんげん こんにやく きゅうり みかん	ほくほくじゃがいもが おいしいね
10	火	ごはん	牛乳 かつおのかくに うめあえ とんじる		ごはん さとう みずあめ さつまいも	牛乳 かつお わかめ かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが だいこん ねりうめ にんじん こんにやく	かつおがおいしい きせつがはじまるよ
11	水	うどん	牛乳 はちきんコロック パッツのサラダ いちごタルト	うどん はちきんコロック あぶら アーモンド さとう いちごタルト		牛乳 すまし あぶらあげ とりにく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	高知県産の いちごジャムで 作られたタルトです
12	木	ごはん	牛乳 ぶたにくとたけのこのにもく くきわかめのすのもの じゃこ		ごはん あぶら さとう	牛乳 うずらたまご ぶたにく くきわかめ かちり	たけのこ にんじん しょうが こんにやく だいこん きゅうり	たけのこは春が旬の 食材です
13	金	カラフル ぶたどん	牛乳 もやしのごますあえ はるさめスープ		むぎごはん あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ビーマン もやし きゅうり えのきたけ はくさい	春野でとれた しょうがを使って ぶたどんを作ります
16	月	もちふわ パン	牛乳 じゃがいものクリームに イタリアンサラダ		もちふわパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	高知の米粉でできた もちもちふわふわ もちふわパン
17	火	ごはん	牛乳 もろこしあげ おひたし みそ汁		ごはん こむぎこ さとう あぶら ごま	牛乳 すりみ とうふ かつおぶし みそ	ホールコーン にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	とうもろこしが いっぱいあった すりみてんです
18	水	わかめ ごはん	ジュ ぶ り ょう ス ジャージャーめん ナムル		ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	わかめ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ おとうじゅう もやし きゅうり	わかめが おいしい季節です
19	木	ごはん	牛乳 かつおのごまみそあえ そくせきづけ にらたまじる		ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 かつお みそ かつおぶし たまご とうふ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ にら	高知県はかつおの 消費量が日本一
21	土	ごはん	牛乳 マーボーどうふ さんしょくピクルス		ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり	どうふ料理でも にんきのマーボー どうふです
24	火	ごはん	牛乳 あつあげのにくみそいため ピーマンのおひたし		ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ もやし ピーマン	高知の食べもの いっぱい 入っちゃう日
25	水	ごはん	牛乳 とりのからあげ キャベツのあますあえ ごもじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ とうふ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ゆのす もやし ねぎ えのきたけ	春にとれたキャベツ は、葉がやわらかくて おいしいよ
26	木	ミニ コッペパン	牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ	コッペパン スパゲティ あぶら さとう		牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	春野のトマトと たまねぎたっぷりの ミートソースです
27	金	ごはん	牛乳 ちくぜんに だいちサラダ しゃくしなづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく ちくわ だいち	たけのこ にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり ホールコーン しゃくしなづけ	たけのこは おなかのちようしを ととのえてくれる たべものです	
30	月	おやこ どんぶり	牛乳 マカロニサラダ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ	牛乳 たまご とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはんをしっかりたべ てスタミナをつけて がんばろう	
31	火	キムたく ごはん	牛乳 ポテトサラダ フルーツポンチ	むぎごはん ごまあぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ サイダー ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが たくあん キムチ きゅうり にんじん みかん パイン もも	キムチとたくあん おいしいキムたく ごはん	

今月の春野産の食べ物

米・きゅうり・新しょうが・にんにく・たけのこ・玉ねぎ・トマト・にんにくを
使う予定です。春野の給食では、できるだけ多く地域の食材を取り入れた献立に
なるように工夫しています。春野の農家さんがみなさんのようご顔を想像しな
がら大事に育てたお米や野菜を感謝していただきましょう。

高知の食材を使った加工品のしょうかい

いちごタルト：高知県産のいちごジャムを使っています。
はちきんコロック：あまくとうまみがつまった『とさはち
きんじどり』を使ったコロックです。
もちふわパン：高知県産の米粉を使った給食でも人気の
パンです。



今月の平均栄養価 (中学生)

エネルギーたんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	
603kcal	23.8g	19.8%	2.4g	306mg	2.1mg	233μg	0.53mg	0.47mg	20mg	5.0g	84mg	2.9mg



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で太い字の食べ物は春野産です！



Table with 8 columns: 日曜, 主食, 牛乳, おかずデザート, 黄 (エネルギーのもとになる), 赤 (からだをつくる), 緑 (からだの調子を整える), キューちゃんひとことメッセージ. Rows include meals like ごはん, そぼろどんぶり, コッペパン, ガバゴライス, etc.

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です. 6月は、『かむ』ことを意識して食事をしてもらうために、かみごたえのある食材(ごぼう・干し大根・いか・じゃこ)を多く取り入れた献立としています.

6月は食育月間です. 全国で毎年6月を食育月間に、毎月19日を「食育の日」と決めて食育の推進が行われています. 給食では「身近な食育の時間」として、栄養バランスのとれた給食の提供はもとより、春野や高知でとれた食材や郷土料理をできるだけ多く取り入れるようにしています.



今月の平均栄養価 (中学年)

Table with 12 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, マグネシウム, 亜鉛. Values are provided in kcal, g, mg, and μg.



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で**太い字の食べ物**は春野産です！

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
1	金	ごはん	牛乳	スタミナのため かぼちゃサラダ	ごはん あぶら さとう ごま たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく かぼちゃ ホールコーン	ぶたにくは つかれたからだを かいふくさせます！
4	月	ごはん	牛乳	とりとだいのこんのかんこくに パンパンサラダ しゃくしなづけ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	牛乳 とりにく ツナ	しょうが にんにく だいこん にんじん いんげん こんにやく きゅうり みかん しゃくしなづけ	しゃくしなづけは 「しゃくしな」「きゅうり」 「しょうが」のつけもの です
5	火	わかめごはん	牛乳	やきそば パンパンジーサラダ りんごゼリー	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま りんごゼリー	牛乳 ぶたにく てんぷら とりにく かつおぶし わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	青のり香る ソースやきそば
6	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 さんしょくピクルス	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ だいこん きゅうり ほしいたけ	高知の食べもの いっぱい 入っちゃう日
7	木	春野の うなぎごはん	牛乳	おひたし うおめんじる たなばたデザート	ごはん さとう ごま たなばたデザート	牛乳 うなぎのかばやき たまご かつおぶし うおそうめん とうふ	にんじん ほうれんそう えだまめ えのきたけ ほしだいこん こんにやく はくさい	春野のうなぎの 『七夕こんだて』 おいしく食べてね
8	金	パンズパン	牛乳	れいほくぎゅうのコロッケ ソースキャベツ やさいスープ	パンズパン れいほくぎゅうコロッケ あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	れいほくぎゅうのコロッケ とキャベツをパンに はさんで食べてみてね
11	月	なつやさい カレーライス	牛乳	トマトのサラダ	むぎごはん あぶら カレールウ	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ホールコーン ビーマン トマト きゅうり キャベツ	なつやさいには からだの熱をさます はたらきがあるよ
12	火	ごはん	牛乳	かつおのごまみそあえ ひじきあえ かきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 かつお みそ ひじきのつくだに たまご とうふ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ	ひじきはカルシウム たっぷり！ 骨をつよくしてくれる 食べ物です
13	水	ごはん	牛乳	やきにく りゅうきゅうのすのもの	ごはん あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく かつお みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく りんご りゅうきゅう きゅうり ゆのす	高知の夏野菜 『りゅうきゅう』を さがして食べてね
14	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ ゆかりあえ はるさめスープ	ごはん でんぷん あぶら はるさめ	とりにく ぶたにく	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ゆかり にんじん えのきたけ ぶどうジュース	サクッとあがった 給食でも人気の からあげ
15	金	もちふわパン	牛乳	シイラのトマトマリネソース ツナマヨサラダ レタスのスープ	もちふわパン でんぷん あぶら さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 しいら ツナ ぶたにく	トマト たまねぎ しそ ゆのす きゅうり キャベツ もやし レタス にんじん	高知市の小学生が 考えた「シイラのトマト マリネソース」は 給食に初登場！
19	火	おやこどんぶり	牛乳	わかめサラダ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 たまご とりにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほしいたけ	えいようたっぷり むぎごはん
20	水	ごはん	牛乳	あまからチキン うめおかかあえ かぼちゃのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし はくさい ねりうめ かぼちゃ たまねぎ にんじん	春野でとれた かぼちゃをたくさん 使ったみそしるです

暑い夏を元気にのりこえよう！

どうして夏バテをするの？

みなさん、最近体がだるいな、よくねたはずなのにねむたいなと感じることはありませんか？
夏は体力が落ちる季節です。夏は体に暑さがこもります。そして、たくさんのあせをかき、エネルギーを作りだすために必要な『ビタミンB群』が体の外にでていってしまいます。そのため体がだるくなったり、ねむくなったりするのです。
すいみん・食事・適度な運動といった毎日の生活リズムがより大切になります。

夏バテをしない生活のポイント

1日3食バランスのとれた食事をしよう

ずきなものだけでなく、ごはん、肉、魚、たまご、豆、わかめなどのかいそう、きのこ、野菜やくだものなどいろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。バランスよく食べることが毎日元気に過ごすために大切になります。

ビタミンB1がおおい食材を食べよう

ビタミンB1がはいたた食べ物は体力をつけてくれます。ごはんやめんなどの炭水化物と、いっしょに食べることが大切です。



なつやさいを食べよう

なつやさいは体の熱をさまし、ひやしてくれる働きがあり、体にやさしい食べ物です。



ビタミンB1はたまねぎ・にんにく・にらといっしょに食べると吸収率UP！1日の「スタミナのため」はぶたにくをにんにく、たまねぎでいただきます！

11日の給食は夏野菜をたくさん使ったカレーライス！

今月の平均栄養価 (中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
600kcal	24.6g	29.4g	2.3g	287mg	2.1mg	273μg	0.54mg	0.49mg	26mg	3.8g	81mg	2.9mg

9月 きゅうしょくこんだてひょう

2022.7.20

春野東小学校



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で**太い字の食べ物**は春野産の予定です！

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
1	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのオイスターソースいため ビーフンサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	牛乳 ぶたにく ツナ	しょうが もやし たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり	ぶたにくには つかれた体をかいふく させる働きがあります
2	金	ゆかりごはん	牛乳	にくどうふ わかめサラダ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく どうふ わかめ	ゆかり たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ もやし	どうふには ほねを強くする カルシウムがたっぷり
5	月	もちふわパン	ジュ ユレ イン スジ	ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	もちふわパン あぶら こめこ たまごなしマヨネーズ	ぶたにく だいず ハム	オレンジジュース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	大豆は畑の肉といわれる ほど栄養たっぷりです
6	火	ごはん	牛乳	さわらのてりやき ごまずあえ さつまいものみそしる	ごはん さとう ごま さつまいも	牛乳 さわら ぶたにく みそ	もやし きゅうり にんじん ねぎ こんにやく	ホクホクさつまいもが おいしいね
7	水	なすの ドライカレー	牛乳	マカロニサラダ	むぎごはん あぶら さとう カレールウ マカロニ	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん なす ホールコーン キャベツ きゅうり	なすがおいしい季節です きゅうり
8	木	ちらしずし	牛乳	おかかあえ かきたまじる つきみだんご	ごはん さとう ごま でんぶん つきみだんご	牛乳 かりあげ あぶらあげ かつおぶし たまご どうふ	ゆのす しょうが にんじん たけのこ こんにやく ほししいたけ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	すこしはやめの お月見こんだてです
9	金	ごはん	牛乳	あまからチキン そくせきつけ はるさめスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし	しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ	はるさめは何から 作られているか 分かるかな？
12	月	もちふわパン	牛乳	とりときのこのクリームに コーンサラダ	もちふわパン マカロニ あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	もちふわパンは クリームにつけて 食べてもおいしいね
13	火	いためビビンバ	牛乳	ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく	にんにく キムチ にんじん たけのこ ほししいたけ こんにやく もやし きゅうり	だいこんをほして 「ほししいたけ」にするど より栄養たっぷりの 食材になります
14	水	ごはん	牛乳	しいらのカレーあげ フライドポテト ゆかりあえ きのこのみそしる	ごはん でんぶん あぶら フライドポテト じゃがいも	牛乳 しいら みそ	にんにく もやし こまつな ゆかり にんじん しめじ えのきたけ	カレーのかおりで しいらがとつても おいしくなるね
15	木	ごはん	牛乳	ぶつかけニラマーボー はくさいのちゅうかあえ こぎかなナッツ	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく どうふ かつおぶし たまご こぎかなナッツ	しょうが にんにく たら はくさい こまつな	ぶつかけニラマーボー ラーメンは高知市の 小学生が考えてくれた メニューです
16	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとこんにやくのもの キャベツのあまずあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく うずらのたまご かり わかめ	たけのこ にんじん しょうが こんにやく キャベツ きゅうり	お酢には疲れた体を かいふくさせるごうかが あります
20	火	ごはん	牛乳	マーボーなす パンサンデー	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	高知の食べ物 いっぱい 入っちゃう日
21	水	ごはん	牛乳	かつおのごみそあえ くまわかめのすのもの ごもくじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 かつお みそ くまわかめ ぶたにく どうふ	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし ねぎ えのきたけ	もぐもぐよくかん で食べる食べ物の特徴が よくわかるね
22	木	ハヤシライス	牛乳	やさしいアップルドレッシング	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン すりおろしりんご	調理室の大きなかまど はココロにこめられた ハヤシライスです
26	月	ごはん	牛乳	ちくぜんに ツナマヨサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく ちくわ ツナ	たけのこ にんじん いんげん こんにやく キャベツ	ちくぜんにのおいしさの ひみつは、じっくりと時間 をかけてとっただしです
27	火	ごはん	牛乳	はちきんじどりのからあげ うめあえ すましじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 はちきんじどり すまし	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ はくさい ねぎ	はちきんじどりは 坂本龍馬も好んで 食べていたといわれて います
28	水	ごはん	牛乳	さんまのみぞれに いんげんのごまあえ とんじる	ごはん ごま さとう さつまいも	牛乳 さんま ぶたにく みそ	さやいんげん にんじん ねぎ こんにやく	秋の味覚の代表 「さんま」をおいしく いただきますよ
29	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃのミートソースに フレンチサラダ けいらちごジャム	コッペパン あぶら さとう けいらちごジャム	牛乳 ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	かぼちゃがあまくて おいしいね
30	金	ごはん	牛乳	ゴーヤバーグ かぼちゃサラダ わかめスープ	ごはん さとう でんぶん たまごなしマヨネーズ	牛乳 ゴーヤバーグ とりにく どうふ わかめ	かぼちゃ きゅうり にんじん	ほしたゴーヤと 高知のぶたにくの おいしいハンバーグです

※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

2学期がはじまりました！

長い夏休みが終わり、2学期がはじまります。まだまだ暑い日が続く、体に疲れがやすい時期です。元気に毎日過ごすためにも体調管理が大切です。体調管理ができていますか自分自身の生活をふりかえってみましょう。

早ね・早起き・朝ごはん

つかれた体をかいふくさせるためには、すいみんが大切です。また、朝ごはんを食べると体が温まり、動きやすくなるのでけがをしにくくなります。

バランスのとれた食事

好きなものだけではなく、ごはん、肉、魚、卵、野菜などバランスよく食べることが大切です。

水分ほきょう

運動前、運動中、運動後というように水分はこまめにとることが大切です。

9月10日は中秋の名月です

中秋の名月は「十五夜」ともいいます。日本には、この日に月見団子をお供えて美しい月を見ながら豊作を願ったり、農作物の収穫に感謝したりする風習があります。今年中秋の名月は、9月10日です。給食では、少し早めですが、9月8日にお月見献立をとりいれています。楽しみにしていてください。



今月の平均栄養価(中学生)

エネルギー(たんぱく質)	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	
609kcal	24.2g	20.6%	2.5g	344mg	2.0mg	232μg	0.57mg	0.49mg	21mg	4.1g	61mg	3.0mg



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

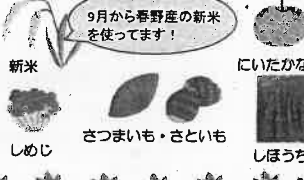
材料の中で**太い字の食べ物**は春野産の予定です！

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
3	月	ごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ごまあえ ピーフンスープ	ごはん あぶら さとう ごむぎこ ピーファン ごま	牛乳 ちくわ ぶたにく かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	ほうれん草の持ちようは 根っこの部分が 赤いことです
4	火	おやこどんぶり	牛乳	はくさいのゆのすあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい きゅうり ゆのす	高知県でとれた ゆずをつかった はくさいのあえものです
5	水	もちふわパン	牛乳	はちきんコロッケ ツナマヨサラダ チキンスープ	もちふわパン あぶら はちきんコロッケ たまごなしマヨネーズ	牛乳 ツナ ベーコン	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな	はちきんコロッケの あまのひみつは さつまいもです
6	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが えのきたけ	ホイコーローは どこの国の料理でしょう
7	金	ごはん	ジュ ー	マーボー豆腐 かいそうサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ ツナ かいそう	りんごジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	日本一りんごが とれる県はどこでしょう
11	火	キムたくごはん	牛乳	マカロニサラダ ぶどうゼリー	むぎごはん ごまあぶら マカロニ たまごなしマヨネーズ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく ツナ	しょうが たくあん キムチ きゅうり キャベツ にんじん	キムチとたくあん 「キムたくごはん」
12	水	ごはん	牛乳	さばみそフライ もやしとピーマンのおひたし ごもくじ	ごはん あぶら さとう はるさめ	牛乳 さばみそフライ かつおぶし ぶたにく とうふ	もやし ピーマン にんじん しめじ	高知県産のさばを しょうがとみそで下味を つけてあげたフライです
13	木	こくとうパン	牛乳	クリームスパゲティ フレンチサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 なまクリーム とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	あまくておいしい 給食でも人気の こくとうパン
14	金	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそいため いそべあえ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ のり	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ はくさい	とうふを切り、 あげたものを 「あつあげ」といいます
15	土	ほうさい カレーライス	ライ フ	ほしだいこんのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら カレールー さとう ごま	ロングライフ牛乳 とりにく ベーコン しおこんぶ	たまねぎ ホールコーン ほししいたけ ほしだいこん にんじん	災害時の食事について 考えてみよう
18	火	ごはん	牛乳	とりにくとさといものあげがらめ こんぶあえ みそしる	ごはん さといも でんぶん ごむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりにく こんぶ みそ	もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	「とりにくとさといもの あげがらめ」は春野の 給食では新メニューです
19	水	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ゆかりあえ すましじる	ごはん	牛乳 さばのしょうがに すまし とうふ	はくさい ほうれんそう ゆかり にんじん えのきたけ	さばは 血液をさらさらに してくれます
20	木	コッペパン にいたかなしジャム	牛乳	ボークシチュー コンサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ごむぎこ にいたかなしジャム	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	針木(はりぎ)でとれた にいたかなしでつくった ジャムです
21	金	さつまいもごはん	牛乳	しほうちくのにももの ひじきのごまマヨネーズ	ごはん さつまいも ごま あぶら さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく ひじきのつくだに	だいこん しほうちく にんじん しめじ こんにやく きゅうり キャベツ	高知の食べもの いっぱい 入っちゃう日
24	月	ごはん	牛乳	にくじゃが げんきサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり トマト ホールコーン	サラダでげんきに 登場するりっちゃんの 『げんきサラダ』です
25	火	ゆかりごはん	牛乳	ジャージャーめん ナムル	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく みそ	ゆかり しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり ほしだいこん	ほしだいこんに ふくまれるカルシウムは だいこんの約20倍です
26	水	ごはん	牛乳	すりみのでんぶら うめおかあえ くたくさんじる	ごはん ごむぎこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 すりみ とりにく とうふ かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい ほうれんそう ねりうめ しめじ	調理員さんが 一つ一つ作ってくれた でんぶらはサクサクして いておいしいね
27	木	ぶたどん	牛乳	ジャキジャキサラダ みかん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく もやし きゅうり ほしだいこん みかん	高知県産のぶたにくを どんぶりでおいしく いただきます
28	金	ごはん	牛乳	とりとだいこんのかんこくに ピーファンサラダ じゃこ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ピーファン	牛乳 とりにく かつお	しょうが にんにく だいこん にんじん いんげん こんにやく きゅうり みかん	だいこんには体を あたためる働きが あります
31	月	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに すみそあえ かたぬきチーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく いか わかめ みそ かたぬきチーズ	にんじん たけのこ いんげん こんにやく キャベツ きゅうり ゆのす	ゆのすがきいた すみそあえは高知県 ならではの味

「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」を楽しもう！

朝夕がますます涼しく感じはじめ、秋らしくなってきました。秋は、実りの秋、食欲の秋といわれ、おいしい食材が豊富な季節です。10月は、秋の訪れを感じることができるようになりました。

18日には、サクッとなるまで揚げたとりにくとさといもにあまがらいたしをからめた「とりにくとさといものあげがらめ」、20日には針木でとれたなしをつかったジャムが給食に登場します。そのほかにも秋が旬の食材がたくさん給食に登場するので、探してみてください。



※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

こんなにすごい！食物せんいパワー

食物せんいは、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。おなかの中がきれいになると、すっきりするだけではなく、めんえきか上がり、かせをひさにくもなります。秋が旬の食材であるりんごやいも、きのこなどには食物せんいがたっぷり入っているのです。給食でも食物せんいが多い食材をたくさん使用しているので、探してみてください。

今月の平均栄養価 (中学生)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
613kcal	23.7g	29.1%	2.3g	302mg	2.1mg	227μg	0.59mg	0.48mg	22mg	4.7g	80mg	2.9mg

11月 きゅうしょくこんだてひょう

2022.10.28

春野東小学校



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で太い字の食べ物は春野産の予定です！

Main menu table with columns for Day, Main Dish, Milk, Dessert, Yellow, Red, Green, and Kyu-Chan. Rows include items like Gohan, Chicken Don, and various salads.

11月24日は「和食の日」

『和食』は、日本の自然から生まれ、長い歴史の中で大切にされてきた食文化です。和食といえは、だし。だしのうま味は和食の味の基本となります。だしといっても種類はさまざま！いろいろなたしを調べてみましょう。

Icons and text boxes for 'Konbu' (昆布), 'Katsuo-bushi' (かつおぶし), and 'Niboshi' (にしほ) with descriptions of their uses in dashi.

※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

高知県で育った食べ物をみなさんに知ってほしいという高知市の取組により今月は16日にはちきん地鶏、30日に土佐和牛を使用します。ふだんは給食ではなかなか食べることができない食材なので、この機会に高知の美味しい食べ物を楽しみながら食べてもらえればと思います。

今月の春野の食べ物
今月の春野の食べ物には、こめ・しょうが・さつまいも・たけのこ・きゅうり・ゆずの予定です。

Table of average nutrient intake (monthly average) for elementary school students, listing items like Energy, Protein, Fat, etc., and their amounts.

家庭数

12月 きゅうしよくこんだてひょう

2022.11. 29

春野東小学校



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で**太い字の食べ物**は春野産の予定です！

日 曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
1 木	シヤキシヤキ そばろどん	牛乳	ポテトサラダ	むぎ ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ほしだいこん きゅうり	ほしだいこんには カルシウムが たっぷり入っています
2 金	なめし	牛乳	かきたまうどん ほうれんそうのしらあえ	なめし うどん でんぶん ごま さとう	牛乳 たまご とりにく すまき とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	かきたまうどんで 体も心も温まりますように
5 月	もちふわパン	牛乳	まめのシチュー トマトのサラダ てづくりゆずゼリー	もちふわパン あぶら ごめこ さとう	牛乳 なまクリーム とりにく だいず ミックスビーンズ アガー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ホールコーン ゆず	高知でとれた ゆずの果汁をつかった ゆずゼリー
6 火	ごはん	牛乳	ぶたにくとかぶのうまに じおこんぶあえ じゃこ	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく しおこんぶ かちり	かぶ にんじん いんげん こんにやく はくさい ほうれんそう	春野のかぶを 「ひろおかかぶ」と いいます
7 水	ごはん	牛乳	たまねぎとぶたにくのあまみそいため わかめとコーンのサラダ みかん	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ツナ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	ビタミンCがたっぷり はいたたみかんを 食べて元気な体を 作ろう
8 木	はくさいとりにくの あんかけどん	牛乳	だいこんサラダ みかしたつまいも	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも	牛乳 とりにく うずらたまご ツナ	はくさい にんじん たけのこ しめじ だいこん	春野でとれた あまくておいしい さつまいも
9 金	ごはん	牛乳	ブルコギふうやさいいため れんこんのサラダ	ごはん ごま あぶら さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん たけのこ きゅうり れんこん	シヤキシヤきれんこんが おいしいきせつです
12 月	コッペパン	牛乳	トマトポークシチュー りんごサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ りんご	りんごは人類が はじめて食べた果物 なんだって
13 火	ごはん	牛乳	いかのかりんあげ いそべあえ すましじる	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	牛乳 いか のり かつおぶし すまき とうふ	しょうが はくさい もやし にんじん えのきたけ	よくかんで食べると 歯やあごが強くなります
14 水	カレーパスタ	牛乳	ピクルス てづくりスイートポテト	マカロニ あぶら カレールウ さとう さつまいも バター	牛乳 ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり	あまくておいしい さつまいもを 調理員さんが スイートポテト にしてくれました
15 木	ごはん	牛乳	おきうるめのあげに きゅうりのさつぱりあえ くるに	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	牛乳 おきうるめ てんぷら あつあげ	しょうが きゅうり キャベツ ねぎ だいこん にんじん こんにやく	おぼえてね ぐるには高知県の 郷土料理
16 金	ごはん	牛乳	とさわぎゅうのすきやき だいこんのあまぜあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 とさわぎゅう とうふ	はくさい にんじん にら こんにやく だいこん きゅうり ゆず	高知のブランド 「とさわぎゅう」を すきやきでいただきます
19 月	ごはん	牛乳	だいずのカレーに かぶとりんごのサラダ	ごはん あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン かぶ きゅうり りんご ホールコーン	高知の食べもの いっぱい 入っちゃう日
20 火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ちゅうかサラダ ミニトマト	ごはん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ キムチ にら きゅうり もやし にんじん ミニトマト	キムチには 体をあたためる働きが あります
21 水	ごはん	牛乳	さわらてりやき ごまぜあえ かぼちゃのみそしる	ごはん さとう いりごま	牛乳 さわら あぶらあげ わかめ みそ	もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	冬至の日には かぼちゃを食べるよ
22 木	ツナピラフ	ジュ ユー ス	クリスマスチキン コンソメスープ いちごのクリスマスケーキ	むぎ ごはん あぶら でんぶん いちごのクリスマスケーキ	ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん エリンギ ぶどうジュース キャベツ	今日はクリスマスの 献立です たのしんで食べてね
23 金	ごはん	牛乳	マーボーどうふ こんにやくサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり こんにやく	大きなかまでじっくり コトコトにこんだ マーボーどうふ

※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

2022年の冬至は12月22日

冬至とは24節気の一つで、1年で夜が最も長く昼が短い日です。日本では、冬至の日にかぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り身体を温め病気をせず元気に過ごせるようにと無病息災を願う風習があります。給食では、少し早いですが21日にはかぼちゃをたくさん使った「かぼちゃのみそしる」を取り入れたり、あえ物などに高知市でとれたゆずをつかったゆずの酢を使ったりしています。ゆずやかぼちゃを食べて、みなさんにも寒い冬を乗り越えてほしいと思います。

今月の高知のたべもの

高知県で育った食べ物をみなさんに知ってほしいという高知市の取組により今月は16日(金)に土佐和牛、20日(火)に高知県産ぶたにくを使用します。土佐和牛はすきやきに、高知県産ぶたにくはぶたキムチにさせていただきます。楽しみにしていてください。

今月の高知の郷土料理

今月は、15日(木)に高知県の郷土料理「くるに」が登場します。「くる」とは、「ななま」「みんな」という意味があり、だいこん、にんじん、さといもなどさまざまな食材をいっしょに煮こむ料理をいいます。高知県の郷土料理について知ってもらえるきっかけになればと思い給食に取り入れています。

あまくておいしい冬の野菜を給食ではたくさん使っています。冬野菜には、体をポカポカさせる働きがあるだけではなく、かぜ予防にも効果があります。毎日食べることが大切です。

今月の平均栄養価(中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
615kcal	24.4g	21.6%	2.2g	305mg	2.0mg	221μg	0.58mg	0.50mg	25mg	4.6g	86mg	3.1mg



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で太い字の食べ物は春野産の予定です！

日曜	主食	牛乳	おかず デザート	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくる	緑 からだの調子を整える	キューちゃん ひとこと メッセージ
10 火	カレーライス	牛乳	こんにやくサラダ ふくしんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら カレールウ さとう	牛乳 とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり こんにやく ふくしんづけ	今年もモリモリ食べて 元気な1年にしようね
11 水	ごはん	牛乳	たまごやき くるまめ たづくり ぞうじ	ごはん さとう もち	牛乳 たまごやき くるまめ じゃこ すまき	だいこん にんじん みずな	お正月料理には それぞれの料理に 意味がこめられています
12 木	ごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ おおかあえ さつまじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	牛乳 ちくわ かつおぶし とりにく あつあげ みそ	はくさい こまつな にんじん はんにく	春野の葉にんにくを たくさん使った さつまじる
13 金	ごはん	牛乳	にくじゃが かぶのあますあえ しゃくしなづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく かぶ ゆのす しゃくしなづけ	かぶはあまくて おいしいですね
16 月	ぶたの チリソースどん	牛乳	だいこんのサラダ わかめスープ	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にら だいこん にんじん ねぎ	チリソース味で ごはんがすすむね
17 火	もちふわパン	牛乳	ポークビーンズ フレッシュサラダ ひとくちチーズ	もちふわパン あぶら こめこ さとう	牛乳 ぶたにく だいご ひとくちチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	カルシウムたっぷりの チーズを食べて 骨をしようぶにしよう
18 水	ごはん	牛乳	さばのあげに きゅうりのせくせきづけ すましじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 さば すまき とうふ	しょうが もやし きゅうり にんじん えのきたけ	青魚には 血液をサラサラにしたり 頭を働かせる栄養が 入っています
19 木	あんかけラーメン	牛乳	ツナマヨサラダ たいやき	ちゅうかめん あぶら でんぶん たまごなしマヨネーズ たいやき	牛乳 ぶたにく うずらたまご ツナ	はくさい もやし にんじん ホールコーン だいこん はんにく きゅうり	野菜たっぷりの あんかけラーメンを 食べて体も心も 温まりますように
20 金	ごはん	牛乳	にんにくはとぶたにくのいために トマトのどきあえ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし	はくさい にんじん はんにく こんにやく トマト きゅうり たまねぎ	高知の食べもの いっぱい 入っちゃう日
23 月	ごはん	牛乳	とりにくのねぎしおゆずがらめ ほうれんそうのおひたし なるこみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	牛乳 とりにく みそ	しろねぎ ゆのす はくさい ほうれんそう にんじん だいこん	6年3組さんが 考えてくれた 高知の食べ物 たくさん使った献立です
24 火	ごはん	牛乳	さけのしおやき たくあんあえ すいとん あじつけのり	ごはん さとう しらたまこ こむぎこ	牛乳 さけ とりにく あじつけのり	もやし きゅうり にんじん たくあん だいこん	今週は給食週間です 給食の歴史を しらべてみるのも 楽しいですね
25 水	スパゲティ ナポリタン	牛乳	コーンサラダ てづくりアーモンドケーキ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ こめこ パカー アーモンド	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	アーモンドたっぷりの てづくりケーキです
26 木	ごはん	牛乳	いりどり はくさいとせきゅうりのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ いんげん こんにやく はくさい きゅうり ゆのす	ごぼうやにんじんなどの 根菜には体を あたためる 作用があります
27 金	いためピピンバ	牛乳	みそマヨサラダ りんご	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう たまご たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナ みそ	にんにく きんち にんじん たけのこ ほしだいこん キャベツ きゅうり れんたん りんご	あまくておいしい りんごには しょくもつせんい たっぷり
30 月	ごはん	牛乳	おでん はくさいのおひたし じもろアーモンド	ごはん じゃがいも さとう あぶら アーモンド	牛乳 うずらたまご すまき でんぶん あつあげ こんぶ かちり	だいこん こんにやく はくさい こまつな	よくかんで食べるた あごや歯がじょうぶに なるよ
31 火	こうとうパン	牛乳	かぶのミチュー にんじんのサラダ	こうとうパン あぶら こめこ さとう	牛乳 とりにく なまクリーム ツナ	ぶどうジュース かぶ たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ	こうとうを使ったパンは あまくておいしいね

あけましておめでとうございます！

※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

3学期がスタートしました！今年もみなさんがモリモリ食べて健康にすごせる年になるように願っています。

1月は、お正月にちなんだ料理や春野の冬野菜をたくさん取り入れた献立にしています。葉にんにくや弘岡かぶなど春野には、おいしい食材がたくさんあります。冬休みが終わり、いよいよ3学期がはじまります。朝、昼、晩1日3食バランスよく食べて体力をつけ、元気に3学期をむかえましょう！



ついに6年生が考えた献立が給食に登場！

1～3月の3学期の間、2学期に6年生が家庭科の献立作成の授業で考えた献立を実施します。各学級、班ごとにテーマを決めて献立作成に取り組みました。どの班も食材や味付けなどにこだわっており、クラスで1つ選ぶのにも悩みました。1月は、23日に6年3組が考えた献立を実施します。テーマは「春野や高知のおいしいものをたくさん使った給食」。ゆのすを使った主要な高知の鶏子みそを使った鶏子みそ汁を考えてくれました。また、献立の採用は1つですが、特別賞として「葉にんにくやぶたにくのいために」を料理採用させてもらいました。みんなで一せけんめい考えた献立。東小・西小のみなさんがおいしくたべてくれるとうれしいですね。

1月24日から30日は、 全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まって以来、各地に広がりましたが、戦争の影響などによって中断されました。その後、戦後の食糧難によって悪化した子どもの栄養状態改善を目的に、多くの人の努力によって学校給食が再開されました。そして、給食が再開されたことを記念し、1月24日から30日が「全国学校給食週間」に定められました。

今、みなさんが給食を食べることができている背景には、多くの人の努力や苦労があるということを忘れないようにしましょう。



今月の平均栄養価 (中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
607kcal	24.2g	20.5%	2.1g	313mg	2.0mg	236μg	0.53mg	0.49mg	22mg	5.1g	81mg	2.9mg



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で太い字の食べ物は春野産の予定です！

Table with 7 columns: 日曜, 主食, 牛乳, おかずデザート, 黄 エネルギーのもとになる, 赤 からだをつくる, 緑 からだの調子を整える, キューちゃんひとことメッセージ. Rows 1-28 contain daily meal plans.

2月3日は、節分です

日本には春夏秋冬の四季があります。暦(こよみ)の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春、立夏、立秋、立冬といいます。立春が1年の始まりとされ、立春の前日を節分といわれます。節分は、邪気(じゃき)を払い、1年間健康でいられますようにと無病息災を願う行事です。給食では、邪気を払う食材として、節分豆といわしを献立に取り入れています。2月3日は、節分の献立です。楽しみにしててくださいね。

※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

春野東小学校6年2組が考えた献立が登場！

2学期に春野東小学校6年生が家庭科の授業で1食分の給食の献立を考えました。今月は、6年2組が考えた献立を22日(水)に実施します。テーマは「春野飯」。低学年から食べなれている春野町で作って届けてくれている「ガーリックあじフライ」を主菜に取り入れられたり、高知でとれたゆずや春野でとれたきゅうりをサラダにしたりと地産地消にもこだわって考えました。22日が楽しみです。



今月の平均栄養価(中学年)

Table with 11 columns: エネルギー(たんぱく質), 脂質, 炭水化物量, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, マグネシウム, 亜鉛. Values are provided for each nutrient.



キューちゃんマークは高知の食材の加工品です！

材料の中で太い字の食べ物は春野産の予定です！

Main menu table with columns for Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Yellow, Red, Green, and Kyuushu Mark/Message.

今年1年をふりかえってみよう！

※天候や食材の入荷状況により一部食材が変更になることがあります。

今月で今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年をふりかえり、給食時間のすごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？

春野東小学校6年1組が考えた献立が登場！

2学期に春野東小学校6年生が家庭科の授業で1食分の給食の献立を考えました。今月は、6年1組が考えた献立を13日(月)に実施します。

今月の平均栄養価(中学年)

Nutrition table with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, Fiber, Magnesium, and Salt.



4月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	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・豆製品	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
8 (金)	コッペパン	○	鶏のから揚げ こんにゃくサラダ 野菜とハムのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ハセリ	しょうが にんにく きゅうり こんにゃく ゆの酢 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油
11 (月)	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 ツナとわかめの酢の物 大豆と昆布の佃煮	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
12 (火)	ご飯	○	ちくわのお茶揚げ 干し大根のじゃこあえ 白玉汁	ちくわ 鶏肉	牛乳 かちり	にんじん ねぎ	干し大根 きゅうり もやし 白菜 えのきたけ 干ししいたけ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 白玉もち	米油 ごま
13 (水)	土佐の山菜うどん	○	揚げじゃがいものころばし 五目煮 たい焼き	鶏肉 てんぷら 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん	山菜水煮 大根 たけのこ こんにゃく	うどん じゃがいも でんぶん 砂糖 たい焼き	米油
14 (木)	親子丼 (麦ご飯)	○	春雨の酢の物	卵 鶏肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 春雨	
15 (金)	ご飯	○	たけのこのかき揚げ 春キャベツのゆかりあえ 鶏の和風汁	ベーコン 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん	米油
18 (月)	わかめご飯	○	炒めビーフン 野菜のささみあえ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	赤ビーフン ねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 ビーフン	米油 ごま油
19 (火)	ご飯	○	さけフライ きゅうりの土佐あえ 豆腐とわかめのみそ汁	さけ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし	米 バン粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ 米油
20 (水)	土佐の山菜ビビンバ (麦ご飯)	○	大根のナムル わかめスープ りんごゼリー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが にんにく もやし 大根 山菜水煮 干し大根 きゅうり 干ししいたけ えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 りんごゼリー	米油 ごま油 ごま
21 (木)	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	きゅうりとコーンのサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン 福神漬	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 カレーパウダー
22 (金)	もちふわパン	○	手作りハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ スイートコーン	米粉パン 砂糖 マカロン じゃがいも	卵なしマヨネーズ
25 (月)	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆のごまマヨネーズあえ 玉ねぎのみそ汁	豚肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま 卵なしマヨネーズ
26 (火)	麦ご飯	○	野菜のすりみ天 しょうがの香りあえ 茗竹汁	すりみ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう スイートコーン キャベツ きゅうり しょうが たけのこ えのきたけ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油
27 (水)	ご飯	○	麻婆豆腐 じゃこ寒天サラダ 小夏	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かちり 寒天	にんじん	しょうが にんにく たけのこ 白ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり 小夏	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
28 (木)	ご飯	○	初がつおの揚げ煮 海藻サラダ 五目汁	かつお 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 大根 きゅうり わりうめ 干ししいたけ	米 でんぶん 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、今年度もおいしくて、安全で安心な給食を提供していきます。

給食の内容紹介

- 主食** ごはんは、高知県内産のお米を使用し、給食センターで炊飯します。混ぜご飯や丼ぶりもあります。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。卵を使わない配合です。
- 牛乳** 200mlが毎日つきます。
- 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深められるよう、郷土料理や季節の行事食なども取り入れています。可能な限り手作りを心がけ、味付けや調理法、組み合わせなどバラエティー豊かな献立になるよう工夫しています。

学校給食の目標

- 健康の保持増進
- 望ましい食習慣
- 明るい社交性と協同の精神
- 生命や自然の尊重
- 勤労を重んずる態度
- 伝統的な食文化の理解
- 生産、流通、消費についての正しい理解

給食費の払い戻しについて

給食費 中学校280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。

- 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。
- 連絡があった翌日以降で、給食実施日について3回以上欠席する場合。

(注)連絡がないままに3回以上欠席しても、給食費は払い戻しできません。

日	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20
曜日	木	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠		欠	欠		
例2	欠	欠		欠			
例3	連絡						

○は給食実施日
※欠席連絡の届切りについては、各学校にお問い合わせください。

献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち、「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。
- 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。
- 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。
- 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」「食品配合表」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う日」

4月15日(金) [高知の食材(予定)]

米・牛乳・大豆・たけのこ・さつまいも・もやし・ねぎ・しめじ

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。

学校給食のホームページ

高知市の学校給食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。

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

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
796	33.0	24.4	341	114	3.6	3.9	235	0.82	0.57	25	3.2	6.4



5月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	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・豆製品	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
2 (月)	山菜ずし	○	厚揚げの甘辛ごまがらめ えのきのすまし汁 かしわもち	さば 厚揚げ すまき	牛乳	にんじん 小松菜	ゆの酢 山菜水煮 こんにゃく 干しいたけ しょうが えのきたけ	米 砂糖 でんぶん かしわもち	米油 ごま
6 (金)	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	柚子サラダ 福神漬 ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン ゆの酢 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールー
9 (月)	麦ご飯	○	豚のスタミナ揚げ ビーマンのツナあえ 具だくさん汁	豚肉 豚レバー みそ ツナ 油揚げ	牛乳	ビーマン にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし 大根こんにゃく 干しいたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
10 (火)	にらそぼろ丼 (麦ご飯)	○	温サラダ 若竹汁	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にら にんじん	しょうが スイートコーン たけのこ えのきたけ	米 大麦 砂糖 さつまいも	米油 ごまドレッシング
11 (水)	ご飯	○	かつおの南蛮漬け ひじきの炒め煮 白菜のごまあえ	かつお てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ゆの酢こんにゃく 白菜	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま
12 (木)	もちふわパン	○	スパイシーチキン 豆乳のクリームペンネ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 オリーブ油
13 (金)	豚たま丼 (麦ご飯)	○	ツナと野菜の梅あえ 小夏	卵 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり ねぎ 小夏	米 大麦 砂糖	
16 (月)	ご飯	○	鶏のねぎ香味だれ たけのここんにゃくの土佐煮 豚汁	鶏肉 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	白ねぎ しょうが たけのこ こんにゃく 大根	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油
17 (火)	白ごま担々うどん	○	キャベツのじゃこあえ 大学芋	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 かちり	にんじん ビーマン 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま
18 (水)	ご飯	○	さばの梅煮 きんぴらごぼう かきたま汁	さば 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ しょうが こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油
19 (木)	麦ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 拌三絲 しゃくし菜漬	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん しゃくし菜漬	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油
20 (金)	ご飯	○	すりみで大好き 新じゃがいものそぼろあん たけのこのすまし汁	すりみ かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ 紅しょうが 玉ねぎ グリーンピース たけのこ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん	米油
23 (月)	ご飯	○	揚げ鶏の中華炒め 豆サラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉 ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	ビーマン にんじん 赤パプリカ チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ きゅうり スイートコーン しめじ	米 さつまいも でんぶん 砂糖	米油
24 (火)	ご飯	○	しいらの揚げ煮 新玉ねぎのサラダ さつまいものみそ汁	しいら 油揚げ みそ	牛乳	トマト にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ きゅうり しめじ	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油
25 (水)	ご飯	○	麻婆豆腐 きくらげのサラダ 美生柑	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ 白ねぎ もやし きゅうり きくらげ 美生柑	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
26 (木)	コッペパン	○	鶏肉の塩レモン揚げ ごまサラダ コンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま
27 (金)	麦ご飯	○	さわらのガーリック焼き リヨネーズポテト トマトのサラダ	さわら ベーコン	牛乳 かちり	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ 米油 ごま油
30 (月)	ご飯	○	ピリ辛肉豆腐 こんにゃくサラダ いちごのタルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり こんにゃく	米 砂糖 いちごのタルト	米油 ごま油
31 (火)	たけのこご飯	○	山菜のかき揚げ すまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 すまき	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 山菜水煮 枝豆 しょうが 白菜 しめじ	米 砂糖 小麦粉 でんぶん	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。

しっかり食べて脳フル回転!

脳の回転を速くし、記憶力を高めるにはさまざまな栄養素が関わっています。

【米・パン】
私たちは体を動かすために、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質、糖質をエネルギー源としています。しかし、脳だけは糖質からしかエネルギーを供給することができません。脳の働きには糖質が必要不可欠です。

【大豆・豆類・ごま】
レシチンが多く含まれているので、これが記憶力や集中力を強化してくれます。

【青魚】
いわし、さばなどの青い魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれていて、記憶力をよくし、脳の働きを活性化してくれます。

【海藻類】
脳の働きを活性化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。昆布・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。

【根菜類・緑黄色野菜】
野菜には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖の吸収に欠かせないビタミンB1やB2が多く含まれています。

朝ごはんを食べないと脳が栄養失調になる

脳は体重の2%の重さしかありませんが、脳だけで体に必要な全エネルギーの20%を消費しています。また、体は余ったエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源となるブドウ糖を蓄えておくことがほとんどできません。脳は24時間休みなく働いているので、夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんなどで補わないと、昼間集中力や、学習効率が下がってしまいます。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
5月24日(火) 高知の食材(予定)

米・牛乳・しょうが・きゅうり・トマト・さつまいも・ねぎ・しめじ・鴨みそ

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。
卵 乳 えび かに
- 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)等については、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」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

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。

高知市学校給食キャラクター、キューちゃんです。
みんな見てね。

学校給食のホームページ

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokutaku.html>

高知市の学校給食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。

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
810	32.8	25.2	356	114	3.8	3.9	393	0.74	0.63	29	3.2	6.2



6月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	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・乳製品	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
1 水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ハムとキャベツのサラダ 春雨スープ	豚肉 ハム 大豆	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ スイートコーン しめじ	米 大麦 砂糖 てんぷん 春雨	卵なしマヨネーズ	
2 木	ご飯	○	スタミナ炒め 五目汁 紫陽花ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ えのきたけ	米 砂糖 クールゼリー カクテルゼリー	米油	
3 金	ご飯	○	さげフライ ツナコーンサラダ ミネストローネ	さげ ツナ	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	卵なしマヨネーズ 米油	
6 月	ご飯	○	鶏肉の甘酢ソースかけ ツナといんげんのサラダ 豆腐のスープ	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ	
7 火	ご飯	○	高知のにらまん 大豆の五目煮 ごまあえ	高知のにらまん 鶏肉 厚あげ 大豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たけのこ こんにゃく もやし キャベツ	米 砂糖	米油 ごま	
8 水	ご飯	○	卵焼き ゆかりあえ さつま汁 米ムース	卵 ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも 米ムース		
9 木	もちふわパン	○	なすとトマトのミートパン パプリカのサラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	トマト パプリカ	にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	
10 金	ご飯	○	しいらの柚子だれ いたどりの中華あえ 鳴子みそ汁	しいら ハム 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	ゆの酢 きゅうり いたどり もやし	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	
13 月	ご飯	○	厚揚げとなすの肉みそ炒め 寒天サラダ	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳 寒天	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす 玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 てんぷん	米油	
14 火	ご飯	○	とうもろこしのかき揚げ 豚しゃぶサラダ 根菜汁	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	スイートコーン 枝豆 もやし キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく	米 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	
15 水	ご飯	○	タンダーチキン ポテトサラダ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ	米 じゃがいも マカロニ	卵なしマヨネーズ	
16 木	麦ご飯	○	筑前煮 大根とわかめの酢の物 じゃこと大豆の佃煮	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 わかめ かちり	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	
17 金	ソーススパゲティ	○	揚げじゃがいものころばし フルーツ白玉	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 青のり	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ みかん もも パン	スパゲティ てんぷん じゃがいも 砂糖 白玉もち サイダー	米油	
20 月	高知家の夏野菜 カレーライス(麦ご飯)	○	ピクルス 福神漬	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん パプリカ	にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 大根 きゅうり ゆの酢 福神漬	米 大麦 砂糖	米油 カレールー	
21 火	ご飯	○	鶏のから揚げ たことキャベツのごま酢あえ えのきのすまし汁	鶏肉 たこ すまじ 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油	
22 水	ジュース	○	卵と豆腐のチャンプルー もずく汁 パイナップル	豚肉 卵 ツナ 豆腐	牛乳 ひじき もずく	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ もやし えのきたけ パイナップル	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油	
23 木	もちふわパン	○	チリコンカン 彩りひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり スイートコーン	米粉パン 米粉 砂糖	米油	
24 金	鶏とごぼうの甘辛丼 (ご飯)	○	野菜のからしあえ 新玉ねぎのかきたま汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油	
27 月	麦ご飯	○	麻婆豆腐 きゅうりの中華漬け マラーカオ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ 白ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 てんぷん 砂糖 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油	
28 火	麦ご飯	○	いかのかりん揚げ おひたし ビーフンのスープ	いか かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが もやし たけのこ	米 大麦 砂糖 てんぷん ビーフン	米油	
29 水	ご飯	○	かつおのごまみそがらめ 柚子あえ いそりのおすまし	かつお みそ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 じゃがいも てんぷん 砂糖	米油 ごま	
30 木	親子丼 (ご飯)	○	おかかあえ きんぴらごぼう	卵 鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ごぼう こんにゃく	米 砂糖	ごま油	

よくかんで食べていますか？

食べ物をよくかみ、口の中で味わって食べることは食事の大きな楽しみます。
よくかんで食べることは、ロヤ歯の健康に役立ち、さらにさまざまな良い効果もあります。



二口30回を目安に、よくかんで食べることを心がけましょう。

6月は食育月間です

全国で6月は食育月間に、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。食べることは生きる上で欠かせないことです。食育は、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかに生きていくための基礎となるものです。
この機会に自分の食生活を振り返ってみましょう。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
6月10日(金) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しいらの酢・ゆの酢・きゅうり・いたどり・もやし・にら・鳴子みそ

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。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、別途配布の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等でご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター
キョーちゃんです。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/kyushokushokuhoku.ku.html

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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)			
807	33.2	24.7	342	114	3.9	3.9	228	0.84	0.59	27	2.9	5.9

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。



7月 学校給食献立表



令和4年度

日	献立名		材 料 名						
			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		
	主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵 豆・豆製品	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
1 金	ご飯	○	れいぼく牛のコロッケ ハムとキャベツのサラダ 卵とトマトのスープ	ハム 大豆 卵	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米 れいぼく牛コロッケ てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
4 月	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 拌三絲	鶏肉 えび 豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
5 火	ご飯	○	新しょうがのかき揚げ しいらとりゅうきゅうの酢の物 みょうがのみそ汁	すりみ しいら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青しそ	玉ねぎ しょうが きゅうり りゅうきゅう ゆの酢 しめじ みょうが	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油
6 水	鶏たま丼 (麦ご飯)	○	ごまあえ 魚そうめん汁 セタデザート	鶏肉 卵 魚そうめん 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん オクラ	キャベツ 干しいたけ	米 小麦粉 セタデザート	米油 ごま
7 木	もちふわパン	○	ソースチキンカツ 寒天サラダ かぼちゃの塩スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり 玉ねぎ	米粉パン 小麦粉 米粉 砂糖	米油
8 金	ぶっかけニラ麻婆 ラーメン	○	ツナと大根の梅サラダ 黒糖ドーナツ	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にら	しょうが にんにく 大根 きゅうり ねりうめ	中華種 砂糖 てんぷん 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油
11 月	麦ご飯	○	鶏肉の青のり揚げ 柚子みそあえ すまし汁 手作り佃煮	鶏肉 すまみ みそ 豆腐 かつお節	牛乳 青のり わかめ 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ ゆの酢 しめじ しょうが	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油 ごま
12 火	ご飯	○	卵焼き ひじきの炒め煮 冬瓜汁	卵 ツナ かつお節 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	キャベツ えのきたけ たけのこ こんにやく とうがん 干しいたけ	米 砂糖 てんぷん	米油
13 水	夏野菜カレーライス (ご飯)	○	カラフルピクルス ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん	しょうが 玉ねぎ なす きゅうり 大根	米 砂糖	米油 カレールウ
14 木	麦ご飯	○	しいらの梅肉揚げ ささみのひじきあえ りゅうきゅうのみそ汁	しいら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	ねりうめ りゅうきゅう しめじ えのきたけ	米 小麦粉 てんぷん	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
15 金	高知のにら塩焼きそば	○	じゃこ野菜のサラダ いも天	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 かり 寒天	にら パプリカ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆの酢	中華種 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油
19 火	ご飯	○	厚揚げとなすの中華炒め パンパンジーサラダ トマト	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん トマト	しょうが にんにく なす 玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 てんぷん	ごま油 ごま
20 水	パエリア	○	じゃがいもから揚げ 春雨スープ メロン	ツナ 鶏肉 いか	牛乳	トマト パプリカ にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 干しいたけ メロン	米 じゃがいも てんぷん 春雨	オリーブ油 米油

夏本番!! 暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、夏バテや熱中症の原因になります。

夏休み期間中もバランスのとれた食事と規則正しい生活を送り、新学期には元気な姿で登校しましょう。



夏を元気に過ごすためのポイント

1日の生活リズムを食事からつくる!

休み中でも「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて規則正しい生活を送りましょう。朝昼夕をしっかり食べることでよい生活リズムをつくることができます。

バランスよく食べる!

夏野菜には、体の疲れをとってくれるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、丈夫な体をつくるためにたんぱく質の多い肉や魚、卵、大豆、そして成長期に大切なカルシウムが不足しないように牛乳、乳製品をしっかり摂りましょう。

こまめな水分補給!

汗をたくさんかく夏は、のどが渇く前に水分補給をすることが大切です。運動などをしたときやたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。また、夏野菜や果物などで食事からも水分補給ができます。

セタの行事食

昔、セタの行事では小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「索餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後に「そうめん」へと変わり、今では、セタにそうめんを食べるようになったそうです。今月はセタの行事食として、そうめんに見立てた「魚そうめん汁」をいただきます。

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/kyuushokushokukui.html

「ワタシ、ボクの好きな料理」 受賞作品が給食に登場

公益財団法人高知市学校給食会が昨年度募集した「ワタシ、ボクの好きな料理」コンテストの受賞作品『ぶっかけニラ麻婆ラーメン』が給食に登場します。高知県産のにらを使ったとろみのある餡を中華種にかけていただきます。お楽しみに♪

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

7月5日(火) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しょうが・しいら
りゅうきゅう・青しそ・ゆの酢
しめじ・みょうが・きゅうり

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。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」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。



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確認ください。

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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)	
	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
804	33.0	26.2	347	110	3.6	3.7	231	0.65	0.60	26	2.8	5.1



8・9月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	献立名		材 料 名						
			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	
	主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵 豆・豆製品	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
8/29 月	ドライカレー (ご飯)	○	寒天と大根のサラダ わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ スイートコーン りんご 大根 きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 砂糖	米油
30 火	豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	春雨のサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし 白菜キムチ キャベツ スイートコーン 玉ねぎ たけのこ	米 小麦 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ
31 水	ご飯 ひじきの佃煮	○	豆腐の中華煮 ゆかりあえ	鶏肉 豆腐	牛乳 かちり ひじきの佃煮	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 てんぷん	米油 ごま油
9/1 木	親子丼 (ご飯)	○	もやしとピーマンのかちりあえ みたらし団子	卵 鶏肉	牛乳 かちり	にんじん ねぎ ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 白玉もち てんぷん	ごま
2 金	もちふわパン	○	シイラのトマトマリネソース 野菜のマヨネーズあえ 白菜のスープ	しいら 鶏肉 豆腐	牛乳	トマト 青しそ にんじん	玉ねぎ ゆの酢 キャベツ スイートコーン きゅうり 白菜	米粉パン てんぷん 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
5 月	ピリ辛そぼろ丼 (ご飯)	○	揚げじゃがいものころばし 柚子あえ	豚肉 大豆	牛乳	にら にんじん	しょうが 白菜キムチ たけのこ 干し大根 干しいたけ 白菜 きゅうり ゆの酢	米 砂糖 じゃがいも てんぷん	米油 ごま
6 火	麦ご飯	○	さばのみぞれ煮 大根のりあえ 鶏団子汁	さばのみぞれ煮 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ねぎ にんじん	大根 しょうが 白菜 干しいたけ	米 小麦 てんぷん	
7 水	ご飯 のりふりかけ	○	卵焼き ビーンズサラダ かぼちゃのみそ汁	卵 ベーコン ミックスビーンズ 豚肉 みそ	牛乳 のりふりかけ	にんじん かぼちゃ にら	玉ねぎ スイートコーン きゅうり 大根	米 じゃがいも 砂糖	米油
8 木	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め かぼちゃのから揚げ トマトのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら かぼちゃ トマト	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油
9 金	ご飯	○	さわらのゆうあん焼き 小松菜のごまあえ 菊のおすまし さつまいもと栗のタルト	さわら すまき 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ゆの酢 もやし 菊の花	米 さつまいもと栗の タルト	ごま
12 月	ご飯	○	鶏南蛮 塩昆布あえ 冬瓜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり とうがら たけのこ	米 てんぷん 砂糖	米油
13 火	白ごまとうどん	○	豚しゃぶサラダ まめつどーナツ	豚肉 すまき 油揚げ みそ 豚肉 いんげん豆 きな粉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま ごま油
14 水	麦ご飯	○	筑前煮 春雨の酢の物 じゃこの佃煮	鶏肉 ちくわ	牛乳 かちり 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく もやし きゅうり しょうが	米 小麦 じゃがいも 砂糖 春雨	米油 ごま
15 木	ご飯	○	ゴーヤバーグ なすのみそ炒め 五目汁	ゴーヤバーグ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ なす たけのこ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	ごま油
16 金	コッペパン	○	ポークビーンズ こんにゃくサラダ 梨	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 きゅうり こんにゃく 梨	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	米油 ごま油
20 火	麦ご飯	○	豆腐とにらのチャンプルー スパゲティサラダ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 小麦 砂糖 てんぷん スパゲティ	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
21 水	ご飯	○	さんまのかば焼き 防災サラダ 防災みそ汁	さんまのかば焼き ツナ 高野豆腐 みそ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	スイートコーン 干し大根	米 砂糖 さつまいも	ごま油
22 木	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 野菜のからししょうゆあえ いものこ汁 ぶどうゼリー	ちくわ 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜 ねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 てんぷん 砂糖 里いも ぶどうゼリー	米油 ごま油
26 月	ご飯	○	はちきん地鶏のから揚げ ひじきと野菜のサラダ ビーフンのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	トマト にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく きゅうり スイートコーン ねりうめ しめじ	米 てんぷん 砂糖 ビーフン	ごま油 米油
27 火	ご飯	○	回鍋肉 パンパンジーサラダ 冷凍みかん	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ もやし きゅうり みかん	米 砂糖	米油 ごま ごま油
28 水	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	三色ピクルス ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 小麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
29 木	ご飯	○	しいらの柚子だれ キャベツのおかかあえ りゅうきゅうのみそ汁	しいら かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆの酢 キャベツ りゅうきゅう	米 てんぷん 砂糖	米油
30 金	ご飯	○	チキンのハニーマスタード焼き ツナとキャベツのサラダ きのこスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ スイートコーン 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	米 はちみつ 砂糖	米油

お月見
お月見とは、一年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事で、「十五夜」ともいいます。もともとは十五夜は、旧暦の8月15日とされていますが、新暦で表すとその年によって日にちが異なります。今年の十五夜は、9月10日です。日本の秋の風物詩を楽しみましょう。

「ワタシ、ボクの好きな料理」
受賞作品が給食に登場します♪
7月に引き続き、「ワタシ、ボクの好きな料理」コンテストの受賞作品が登場します。9月は『シイラのトマトマリネソース』です。カラッと揚げたしいらに、柚子が効いたトマトソースをからめていただきます。お楽しみに!

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
9月29日(木) 高知の食材(予定)
ごはん・牛乳・しいら・ゆの酢・りゅうきゅう・ねぎ・鴨子みそ

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・そば・小麦」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。
②料理名の欄に、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食物アレルギーが必要な方は、別途配布の「食物アレルギー対応献立表」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。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/kyushokushokuhoku.html

各学校、学年の実施予定については、各学校からのお便り等でご確認ください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)								ビタミン			食塩相当量	食物繊維
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	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
797	33.2	24.2	343	113	4.1	3.9	268	0.88	0.60	29	3.0	6.2



10月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	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・豆製品	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
3月	ご飯	○	はちきんコロッケ 千切り大根のソース炒め 野菜スープ	はちきんコロッケ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 干し大根 玉ねぎ だけのこ	米	米油
4火	コッペパン	○	スパニッシュオムレツ りんごサラダ 小松菜のもちもちスープ	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ りんご えのきたけ	コッペパン じゃがいも 白玉もち	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
5水	麦ご飯	○	鶏ザンギ たまねぎのサラダ 石狩汁	鶏肉 かつお節 さけ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり スイートコーン 大根 白ねぎ	米 大麦 てんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油
6木	ご飯	○	肉じゃが 野菜とひじきのささみあえ 新高梨	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり 新高梨	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
7金	さつまいもご飯	○	さばの梅煮 大根のおかかあえ 鶏ごぼう汁	さば かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	ねりうめ 大根 きゅうり ごぼう 干ししいたけ	米 さつまいも 砂糖	
11火	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ささみとれんこんのサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ こんにゃく きゅうり れんこん スイートコーン	米 砂糖	米油 ごま油
12水	ちゃんぽん	○	揚げじゃがいものころばし 大豆サラダ	豚肉 いか すまき 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 もやし キャベツ きゅうり	中華めん てんぷん じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
13木	ご飯	○	さんまの揚げ煮 しょうがの香りあえ 具だくさん汁	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ こんにゃく しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油
14金	鶏とれんこんの ジャキジャキ丼 (ご飯)	○	じゃこと寒天のサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 からし 寒天 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖	米油
17月	鶏とおいもの カレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ 福神漬 ヨーグルト	鶏肉 かつお節	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり ねりうめ 福神漬	米 大麦 さつまいも 砂糖	米油 カレールウ
18火	ご飯	○	大豆とじゃこのかき揚げ ごぼうサラダ しょうがの香り豚汁	大豆 豚肉 みそ	牛乳 からし	ねぎ	玉ねぎ 大根 きゅうり ごぼう スイートコーン しょうが	米 さつまいも 小麦粉	米油 卵なしマヨネーズ
19水	もちふわパン	○	かぼちゃの豆乳ペンネ ツナサラダ りんご	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり りんご	米粉パン マカロニ 米粉 砂糖	米油
20木	ご飯	○	すりみの天ぷら おいのみそマヨあえ くずし豆腐汁	すりみ みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん みつば	ごぼう しょうが スイートコーン 白菜 干ししいたけ	米 てんぷん さつまいも 里いも 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
21金	ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー にんじんのツナあえ もずく汁	豚肉 卵 豆腐 ツナ	牛乳 もずく	にら にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油 ごま
24月	ご飯	○	四万十鶏のさっぱり煮 厚揚げと筍わかめの炒め煮 えのきのすまし汁	鶏肉 厚揚げ すまき	牛乳 筍 わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 えのきたけ	米 砂糖	ごま油
25火	ご飯	○	揚げだし豆腐 豚肉と四方竹の炒め煮 ブロッコリーのこまあえ	豆腐 かつお節 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん ブロッコリー	四方竹 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま
26水	おさかなご飯	○	小松菜ののりあえ きのこ汁 梨ジャムのカットケーキ	しいら 鶏肉	牛乳 のり	ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが もやし たけのこ えのきたけ しめじ 干ししいたけ 新高梨ジャム	米 砂糖 ホットケーキミックス	ごま油
27木	ご飯	○	麻婆春雨 大豆と野菜のマヨネーズあえ りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり りんご	米 春雨 砂糖 てんぷん	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
28金	ご飯	○	戻りがつおの柚子だれ 秋野菜の鳴子みそ煮 むろ節だしのおすまし	かつお 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく かつおの酢 ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
31月	高知の田舎ずし	○	いも天 宗田がつおのすまし汁	すまき 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ	ゆの酢 たけのこ いたどり こんにゃく 干ししいたけ 白菜	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 てんぷん	米油

実りの秋です。

魚介や芋、野菜に果物と、おいしい食材が豊富に出回る季節になりました。秋が旬の、戻りがつおや四方竹などを使ったメニューが登場します。この季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。

四万十鶏の話

最後の清流といわれ、清らかな水と自然が魅力の四万十川。四万十鶏は、そんな環境の中で育てられました。特別な餌と、きれいな水で育てられた四万十鶏の肉は、臭みがなく、もちもちとした食感が特徴です。今月の給食に出る鶏のさっぱり煮は、四万十鶏を使って作ります。これは高知の特産品を生徒に知ってほしいという取組みにより、学校給食に提供されたものです。

～高知の田舎ずし～

高知県では、さばやたちうおなどの魚を使った海の幸のずしが有名です。田舎ずしは、みょうが・しいたけ・こんにゃく・りゅうきゅうなど、山の幸を使って握りずしにしたものです。ずし飯には、高知ならではのゆの酢を使用しています。給食では材料を、小さく切ってずし飯に混ぜました。自然豊かな高知の田舎ずしを、味わってくださいね。



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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 (卵) (乳) (えび) (かに)
- 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、別途配布の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等て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う日」

10月26日(水) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しょうが・しいら・ねぎ
小松菜・もやし・しめじ
干ししいたけ・新高梨・ジャム

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。



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/ssshiki/75/kyuushokushokukui.html

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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				食物繊維 (g)	
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C1(mg)		
808	31.5	24.7	348	111	3.9	3.6	255	0.79	0.58	27	3.0	6.0



11月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	献立名	材 料 名							
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品		主に体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜・果物		主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖 油脂
1 火	ごはん	○	さわらの南蛮漬け 秋野菜の煮物 ゆかりあえ	さわら 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ ごぼう れんこん 白菜 もやし	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
2 水	ごはん	○	みぞれおでん 豚肉としょうがのあえ物	うずら卵 すまき 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	
4 金	きのこご飯	○	いかの天ぷら 春雨のマヨネーズあえ 具だくさん汁	鶏肉 かつお節 いか 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン たけのこ こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 てんぷん 春雨	米油 卵なしマヨネーズ
7 月	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	ツナサラダ 福神漬 ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 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
8 火	ごはん	○	えびと豆腐の中華煮 ごぼうサラダ	鶏肉 えび 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ごぼう キャベツ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま 卵なしマヨネーズ
9 水	かつおそばろ井 (ご飯)	○	揚げ里芋のころばし 大根ときょうりの酢の物 五目汁	かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 えのきたけ 干しいたけ	米 砂糖 里いも てんぷん	米油 ごま
10 木	もちふわパン	○	ポテトのスクランブルエッグ 鶏肉子スープ みかん	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 みかん	米粉パン じゃがいも てんぷん 春雨	米油
11 金	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ 寄せ鍋 もやしのごま酢あえ	さわら かつお節 すりみ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜	大根 柚子皮 白菜 こんにゃく しめじ もやし	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
14 月	ごはん	○	豚肉の柚子おろし 野菜のからししょうゆあえ 根菜汁	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	大根 ゆの酢 もやし キャベツ ごぼう	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
15 火	焼肉井 (ご飯)	○	マカロニサラダ わかめスープ	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン えのきたけ	米 砂糖 マカロニ	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
16 水	ごはん	○	さばのしょうが煮 干し大根のりあえ 鳴子みそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳のり		しょうが 干し大根 きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 さつまいも	ごま
17 木	ごはん	○	炒り豆腐 なすのたたき りんご	豚肉 豆腐 かつお節 ツナ	牛乳	にんじん にら ねぎ	もやし 干しいたけ なす 玉ねぎ にんにく ゆの酢 りんご	米 てんぷん 砂糖	米油
18 金	ごはん	○	チキンカツ 豆腐キムチチゲ キャベツのじゃこあえ	チキンカツ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 からり	にら にんじん	白菜 玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ キャベツ もやし	米 砂糖	米油 ごま油
21 月	五穀ご飯	○	卵焼き 大根の炒め煮 きのこ汁	卵 ツナ かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん 小松菜	キャベツ しょうが 大根 こんにゃく えのきたけ しめじ	米 雑穀 砂糖 てんぷん	米油
22 火	ごはん	○	さばの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 沢煮椀	さば かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 えのきたけ 柚子皮	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま
24 木	麦ご飯	○	いかと厚揚げのピリ辛みそ炒め 中華スープ	豚肉 いか 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油
25 金	コッペパン	○	スパイシーチキン ブロッコリーのツナサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン 砂糖 米粉	米油 オリーブ油
28 月	麦ご飯	○	鶏のから揚げ 厚揚げとさわかめの煮物 すまし汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳 まわかめ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく こんにゃく 白菜 しめじ	米 大麦 てんぷん 砂糖	ごま油 米油
29 火	白ごま担々麺	○	じゃがいものから揚げ 柚子サラダ お米のタルト	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし 白ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン ゆの酢	中華めん 砂糖 じゃがいも てんぷん 米タルト	米油 ごま
30 水	ごはん	○	うずら卵とじゃがいものうま煮 野菜のマヨネーズあえ りんご	うずら卵 鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ

11月24日は「和食の日」
日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた
私たちの食文化を理解し、未来へ繋いでいきましょう。

和食文化の特徴

多様な新鮮な食材を使い、その味わいを活かす	健康的な食生活を営む	自然の美しさや季節の変化を楽しむ	自然の恵みに感謝する
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。	和食は栄養のバランスを取りやすく、だしとうま味により、動物性油脂や塩の摂り過ぎを抑えることができます。	季節の祭などを料理にあしらったり料理に合う器を使ったりと、春夏秋冬の季節を感じることができるような工夫を取り入れます。	正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの、家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

高知の食材ー土佐和牛ー

『焼肉井』に使用します。
高知市の姉妹都市である北海道の北見市で、学校給食として提供されているメニューを高知らしくアレンジしています。お楽しみに！
学校では、指導資料等で食材の紹介をします。この機会にご家庭でも高知県の豊かな食材について話してみてください。

土佐和牛と、炒り豆腐の豚肉は、地元の特産物を生徒のみなさんに知ってほしいという取組により学校給食へ提供されました。

今日の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
11月16日(水) 高知の食材(予定)
米・牛乳・さば・しょうが
きゅうり・さつまいも
しめじ・鳴子みそ

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。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献立の材料名には、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献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。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/nyuushokushokuiku.html

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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)
812	34.0	26.9	357	113	4.3	4.0	236	0.80	0.63	26	2.9	5.7



12月 学校給食献立表



令和4年度

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日 (曜)	献立名		材 料 名						
	主 食	牛乳	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・豆製品	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	
1 木	ご飯	○	きびなごの南蛮漬け からしあえ 宗田がつおのすまし汁 手作りかつおふりかけ	鶏肉 豆腐 宗田節	牛乳 きびなご わかめ 昆布	にんじん 水菜 ねぎ	玉ねぎ ゆの酢 キャベツ もやし えのきたけ	米 でんぶ 砂糖	米油 ごま油 ごま
2 金	ご飯	○	八宝菜 ごんにゃくサラダ りんごのカットケーキ	豚肉 うずら卵 いか 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 白黒 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり ごんにゃく りんご	米 でんぶ 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油
5 月	土佐風ルーロー飯 (ご飯)	○	春雨のサラダ 根菜キムチスープ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ キャベツ 大根 スイートコーン 白菜キムチ ごぼう えのきたけ	米 春雨	ごま油 卵なしマヨネーズ
6 火	ご飯	○	野菜のすりみ天 ごまあえ えのきのすまし汁 鏡の梅干し	すりみ すまき 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	スイートコーン ごぼう れんこん キャベツ もやし えのきたけ 梅干し	米 でんぶ	米油 ごま
7 水	ひじきご飯	○	さけの柚子みそ焼き 五目さんびら 白菜のおひたし	油揚げ さけ みそ 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	枝豆 ゆの酢 ごぼう ごんにゃく 白菜	米 砂糖	米油 ごま ごま油
8 木	麦ご飯	○	おでん 土佐あえ じゃこと大豆の佃煮	うずら卵 すまき 厚揚げ かつお節 大豆	牛乳 昆布 かちり	小松菜 にんじん	大根 ごんにゃく もやし	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま 米油
9 金	小型もちふわパン [㊟]	○	ローストチキン クリスマスチーズサラダ 白いんげんの豆乳ポタージュ ガトーショコラ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ガトーショコラ	米油
12 月	ご飯	○	厚揚げと白菜の肉みそ炒め 大根のナムル もちもちかぼちゃボール	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ かぼちゃ	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 でんぶ 白玉粉	米油 ごま油 黒ごま
13 火	麦ご飯	○	さわらの柚子おろし添え かぼちゃのそぼろあん けんちん汁	さわら 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 ゆの酢 枝豆 ごぼう ごんにゃく	米 大麦 でんぶ 砂糖	米油 ごま油
14 水	ご飯	○	鶏と高野豆腐の揚げがらめ ゆの酢あえ さつまいものみそ汁	鶏肉 高野豆腐のフライ みそ	牛乳 わかめ		大根 きゅうり ゆの酢 玉ねぎ しめじ	米 でんぶ 砂糖 さつまいも	米油 ごま
15 木	チキンライス	○	マカロニサラダ ベーコンときのこのガーリックスープ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ マッシュルーム りんご	米 大麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
16 金	ご飯	○	豚肉のハーブ焼き 野菜サラダ 春雨のしょうがスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ 白菜 しょうが	米 パン粉 さつまいも 春雨	卵なしマヨネーズ オリーブ油 ごまドレッシング
19 月	ビーフカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ 福神漬 ヨーグルト	牛肉	牛乳 乾海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎうめ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
20 火	かきたまうどん [㊟]	○	かぼちゃのかき揚げ ツナとれんこんのマヨネーズあえ	卵 油揚げ すりみ ツナ	牛乳	ねぎ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	うどん でんぶ 小麦粉	米油 卵なしマヨネーズ
21 水	ご飯	○	鶏肉の背のり揚げ ぐる煮 油揚げとかぶのみそ汁	鶏肉 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳 背のり わかめ	にんじん	大根 ごぼう ごんにゃく 干しいたけ かぶ しめじ	米 小麦粉 でんぶ 里いも 砂糖	米油
22 木	麦ご飯	○	すき焼き かちりとキャベツの酢の物 みかん	豚肉 豆腐	牛乳 かちり わかめ	にんじん にんにく葉	白菜 ごんにゃく えのきたけ キャベツ きゅうり ゆの酢 みかん	米 大麦 砂糖	米油 ごま
23 金	コッペパン [㊟]	○	スパゲティミートソース ツナコンサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり スイートコーン	コッペパン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油

12月22日は冬至です

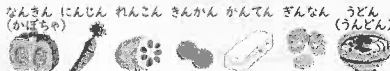
冬至は二十四節気の一つで、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。日本に伝わる冬至の風習について、紹介します。

かぼちゃを食べる



かぼちゃの旬は夏ですが、長期間保存しておくことができるため、昔は野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、風邪の予防に役立つ栄養素が多く含まれています。『寒い冬、風邪などをひかず、元気に過ごせるように』との願いが込められています。

「ん」がつくものを食べる



運を呼び込むために、名前に「ん」がつく食べ物を食べる地域もあります。なかでも、「ん」を2つ含む食べ物は運が重なり倍増するとして、特に縁起が良いとされています。

ゆず湯に入る

柚子は香りが強く、強い香りには「邪気を祓う力がある」とされていました。「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、縁起が良いとして冬至に柚子を入れたお風呂に入るようになったそうです。



今日の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



高知の食材(予定)
米・牛乳・ゆの酢・ねぎ
にんじん・水菜・
キャベツ・宗田節

今日の平均栄養摂取量(中学生)

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)
819	32.5	26.5	366	115	3.8	3.9	258	0.74	0.60	32	3.1	6.4

「ワタシ、ボクの好きな料理」 受賞作品が給食に登場

公益財団法人高知市学校給食会が昨年募集した「ワタシ、ボクの好きな料理」コンテストの受賞作品『土佐風ルーロー飯』が給食に登場します。お楽しみに♪

高知の食材紹介

高知県の特産物を生徒のみなさんに知ってほしいという取組により学校給食へ提供していただきました。

豚肉

ルーロー飯に使用します。

土佐和牛

カレーライスに使用します。

学校では、指導資料等で食材の紹介をします。この機会に、ご家庭でも高知県の豊かな食材について話してみてください。

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。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の方は、別途配布の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

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。

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/kyushokushokuhoku.html



1月 学校給食献立表



令和4年度

日	献立名	材 料 名								
		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		
(曜)	主 食	牛乳	お か ず	魚・肉・卵 豆・大豆製品	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	
10 火	ご飯	○	豚肉のチャブチエ 野菜とひじきのささみあえ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	にんにくキャベツ 玉ねぎもやし きゅうり	米 春雨 砂糖	ごま 米油 ごま油 卵なしマヨネーズ	
11 水	ご飯	○	めひかりのから揚げ ぐる煮 大根なます	厚揚げ てんぷら	牛乳 めひかり	にんじん	ごぼうこんにやく 干しいたけ 大根	米 てんぷん 里いも 砂糖	米油 ごま	
12 木	五目ずし	○	ひっつけ 雑煮 ゆずゼリー	すまき ひっつけ 鶏肉	牛乳 かちり	金時にんじん にんじん ねぎ	ゆの酢 たけのこ こんにやく 干しいたけ 大根 白菜	米 砂糖もち ゆずゼリー		
13 金	ずしろご飯	○	おでん かぶの柚子あえ ぼんかん	卵 ずしろ卵 すまき 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ	大根 菜	大根 こんにやく かぶ きゅうり ゆの酢 ぼんかん	米 じゃがいも 砂糖	ごま	
16 月	コッペパン	乳	鶏の黒こしょう揚げ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	コッペパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	
17 火	ドライカレー (麦ご飯)	○	はりはり漬け ヨーグルト	豚肉 小豆	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ スイートコーン りんご 干しぶどう きゅうり 干し大根	米 大麦 砂糖	米油	
18 水	ご飯	○	ぶりの柚子おろし添え にんにく葉の白あえ さつまいものみそ汁	ぶり 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん にんにく葉 小松菜 ねぎ	大根 ゆの酢 こんにやく 玉ねぎ 干しいたけ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油 ごま	
19 木	のっぺうどん	○	ツナと野菜のごまマヨネーズあえ きなこドーナツ	鶏肉 ツナ きな粉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 干しいたけ キャベツ きゅうり	うどん 白玉もち 砂糖 てんぷん 里いも ホットケーキミックス	ごま 卵なしマヨネーズ 米油	
20 金	ご飯	○	さばフライ ごぼうの炒め煮 白菜の酢の物	さば 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく 白菜 きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 パン 砂糖	米油 ごま	
23 月	ご飯	○	鶏肉と大根の韓国風煮物 海藻サラダ おいもスティック	鶏肉	牛乳 海藻	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり ねりうめ	米 砂糖 さつまいも 水あめ	米油	
24 火	麦ご飯	○	さけの塩焼き 小松菜のおひたし すいとん しゃくし菜漬	さけ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし 大根 白菜	米 大麦 さつまいも 小麦粉 白玉粉		
25 水	ご飯	○	にんにく葉の麻婆豆腐 野菜とじゃこのサラダ みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かちり	にんにく葉 にんじん	しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうり みかん	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油	
26 木	麦ご飯	○	和風おろしハンバーグ 春雨サラダ 具だくさん汁	豚肉 豆腐 厚揚げ	牛乳 ひじき	青しそ にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ スイートコーン ごぼう えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ	
27 金	ご飯	○	みませのおさけうめ天 うの花炒り煮 五目汁	みませのおさけうめ天 鶏肉 豚肉 油揚げ おから	牛乳	にんじん ねぎ	大根 こんにやく 干しいたけ	米 砂糖	米油	
30 月	もちふわパン	乳	さつまいものクリームシチュー コーンとマカロニのサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	米粉パン さつまいも 米粉 マカロニ 砂糖	米油 オリーブ油	
31 火	ご飯	○	揚げ豆腐 れんこんきんぴら 豚汁	卵 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら ねぎ さやいんげん	れんこん こんにやく 大根	米 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	

給食記念日の献立を実施します。



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。この時の献立は、おにぎり・塩鮭・青菜の漬物だったそうです。

戦争中には、食糧不足のために学校給食は一時中止されていましたが、戦後になって再開されたことを記念して1月24日を『給食記念日』、30日までを『全国学校給食週間』としました。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんのところに届くのか、この機会に考えてみましょう。

給食で使う食材を作ってくれる人たちが運んでくれる方



給食を作ってくれる調理員さんや配膳員さん



給食の準備をしてくれる給食当番の友達



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
高知の食材(予定)
1月18日(水)
米・牛乳・ぶり・大根・にんにく葉
小松菜・ねぎ・さつまいも
干しいたけ・鳴子みそ

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。

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 **卵** **乳** **えび** **かに**
- 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」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。



春の七草

日本には毎年1月7日、春の七草を入れたお粥を食べる習慣があります。この習慣は奈良時代に中国から伝わってきました。日本にもお正月に若葉を摘んで食べる習慣があったことから、それらが一緒になって現在の七草粥の原型になったといわれています。早春にいち早く芽吹く七草は邪気を払うといわれ、これを食べて一年の無病息災を祈る行事として定着してきました。

みなさんは春の七草の種類を知っていますか。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほどけのぎ・すずな・すずしろの七種類の若芽のことを春の七草と呼びます。七草粥には、お正月のごちそうで疲れた胃を休める意味もあります。



高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな覚えてね！

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/kyushokushoku.htm

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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 A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
804	32.1	24.4	358	109	3.5	3.6	259	0.75	0.58	32	2.9	5.7



2月 学校給食献立表



令和4年度

日 (曜)	献立名		材 料 名						
	主 食	牛乳	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・豆製品	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	
1 水	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜のごまあえ ばんかん	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ こんにゃく 白菜 ばんかん	米 砂糖	米油 ごま
2 木	ビビンバ (麦ご飯)	○	温サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく もやし 干し大根 れんこん たけのこ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 さつまいも ごまドレッシング	米油 ごま油 ごまドレッシング
3 金	ご飯	○	いわしのかば焼き 柚子あえ 厚揚げのみそ汁 節分豆	いわし すまき 厚揚げ みそ 節分豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ゆの酢	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
6 月	ご飯	○	松風焼き 春雨の酢の物 沢煮椀	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし 大根 ごぼう 干しいたけ 柚子皮	米 砂糖 てんぷん 春雨	ごま
7 火	ご飯	○	さばの竜田揚げ 五目さんびら はりはり漬け	さば ちくわ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう こんにゃく きゅうり 干し大根	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油 ごま油
8 水	親子丼 (ご飯)	○	揚げじゃがいものころばし 海藻の酢の物	卵 鶏肉	牛乳 かちり 乾海藻	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり ゆの酢	米 砂糖 じゃがいも てんぷん	米油 ごま
9 木	焼きそば	○	ブロッコリーとりんごのサラダ かつお節 黒豆のカットケーキ	豚肉 てんぷら かつお節 黒豆	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんご	中華めん ホットケーキミックス	米油 卵なしマヨネーズ
10 金	ご飯	○	鶏のから揚げ たくあんあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 豚汁	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	にんにく 白菜 たくあん 大根	米 てんぷん さつまいも	米油
13 月	コッパン	○	鶏肉のマーレード焼き ごぼうサラダ 五目スープ	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり 大根 もやし	コッパン マーレード 砂糖	卵なしマヨネーズ
14 火	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	白菜サラダ 福神漬 文豆	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白蒸 きゅうり スイートコーン 福神漬 文豆	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールー
15 水	ご飯	○	さわらの揚げ煮 梅おかかあえ 和風汁	さわら かつお節 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ねりうめ 白菜	米 てんぷん 砂糖	米油
16 木	ご飯	○	しょうがみそおでん 小松菜のおひたし じゃこ佃煮	うずら卵 すまき 厚揚げ みそ 大豆	牛乳 昆布 かちり	小松菜 にんじん	大根 しょうが こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま油
17 金	麦ご飯	○	豚肉のりんごソースからめ ブロッコリーのごまあえ 具だくさんスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	りんご きゅうり 玉ねぎ	米 大麦 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま
20 月	チキンライス	○	大根のサラダ コンソメスープ 焼きプリンタルト	鶏肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 きゅうり スイートコーン マッシュルーム	米 砂糖 焼きプリンタルト	米油
21 火	ご飯	○	ぶりの塩焼き じゃがいものしょうがそばろ煮 きのこ汁	ぶり 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	米油
22 水	麦ご飯	○	麻婆豆腐 拌玉麵	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ おねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 大麦 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
24 金	ご飯	○	鶏のから揚げ ツナときゅうりのサラダ さつまいものみそ汁 お米のタルト	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも お米のタルト	米油
27 月	和風スパゲティ	○	ツナとれんこんのサラダ 大学芋	鶏肉 てんぷら 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ きゅうり れんこん 大根	スパゲティ 砂糖 さつまいも 水あめ	米油
28 火	もちふわパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉/パン じゃがいも 米粉 砂糖	米油 オリーブ油

2月3日「節分」

節分とは、春夏秋冬全ての季節の変わり目のことをさします。その中でも旧暦の一年の始まりとされることから、春の節分が重要視され、立春の前日が一般的な節分とされるようになりました。一年の節目の節分には、豆まきや終鰯(ひいらぎいわし)で邪気を追い払ったり、恵方巻や年の数だけ節分豆を食べて福を呼び込んだりして過ごします。

豆まき 終鰯 恵方巻 節分豆

2月24日はリクエスト献立の日です!

6月に実施した「第4回給食食べきりピック」のグランプリ校、三里中学校の皆さんからのリクエスト献立です。

この取組には、給食を残さず食べることで必要な栄養を確保することができるよう、また、生徒自らが楽しみながら食事ができるようにという願いも込められています。皆で楽しくおいしくいただきます。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

2月15日(水) 高知の食材(予定)
米・牛乳・さわら
しょうが・きゅうり

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。(乳) (卵) (えび) (かに)
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献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。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

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
814	33.6	25.4	365	115	4.0	3.9	261	0.85	0.64	36	2.9	7.0



3月 学校給食献立表



日 (曜)	献立名		材 料 名							
	主食	牛乳	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・豆製品	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		
1 水	ツナたまらし 卵	○	ごまあえ 白玉汁 ももゼリー	ツナ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	ゆの酢 キャベツ 白菜 えのきたけ	米 白玉もち ももゼリー	米油	ごま
2 木	ご飯	○	手作りハンバーグ ひじきのサラダ 野菜スープ	豚肉 豆腐 ツナ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり スイートコーン ねりうめ 大根	米 砂糖 じゃがいも	米油	
3 金	むらさきご飯	○	鶏の照り煮 柚子あえ 紅白ずりみ汁 いちごジャムのカットケーキ	鶏肉 魚そうめん 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢	米 黒米 砂糖 ホットケーキミックス いちごジャム		
6 月	ご飯	○	鶏と高野豆腐のチリソース 白菜のナムル 五目スープ	鶏肉 高野豆腐のフライ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	白ねぎ しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油	ごま油
7 火	かつお飯	○	ツナと野菜のマヨネーズあえ 鳴子みそ汁 ゆずゼリー	かつお ツナ 大豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり 大根 しめじ	米 砂糖 じゃがいも ゆずゼリー		ごま 卵なしマヨネーズ
8 水	麦ご飯	○	みませのおきうめ天 うの花炒り煮 ゆかりあえ	みませのおきうめ天 鶏肉 おから	牛乳 かちり	にんじん	干しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖	米油	
9 木	ご飯 のりふりかけ	○	卵焼き れんこんきんぴら ささみの梅肉あえ	卵 ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 のりふりかけ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ れんこん こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖		ごま ごま油
10 金	ゆかりご飯	○	海鮮炒めビーフン パンパンジー 清見オレンジ	豚肉 いか えび 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 清見オレンジ	米 ビーフン 砂糖	米油	ごま油 ごま
13 月	麦ご飯	○	さけのガーリック焼き マカロニサラダ ポテトと白いんげん豆のスープ	さけ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり スイートコーン キャベツ	米 大麦 マカロニ じゃがいも	米油	卵なしマヨネーズ
15 水	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	フレンチサラダ 福神漬 ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	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
16 木	白ごま担々麺	○	じゃがいものから揚げ 豚しゃぶサラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 じゃがいも てんぷん	米油	ごま
17 金	ご飯	○	しいらの柚子あんかけ 水菜のおひたし いそりのおすまし	しいら 豆腐	牛乳 のり	水菜 にんじん	ゆの酢 柚子皮 もやし えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油	
20 月	ご飯	○	さばの揚げ煮 野菜のからしあえ 鶏団子汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし 白菜 えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油	ごま油
22 水	もちふわパン	○	さつまいものシチュー 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ スイートコーン ゆの酢	米粉パン さつまいも 米粉 砂糖	米油	
23 木	麦ご飯	○	とんかつ 千切りキャベツ添え さつまい	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	ねぎ	キャベツ 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 さつまいも	米油	

一年間の食生活を振り返ろう!

寒さが和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。これまでみなさんは、学校給食を通して食に関する学習をしてきました。学年の締めくりに、学校や家庭での食生活を振り返り、学んだことをさらに生活に生かせるように考えてみましょう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさんは、学校給食についてどんな思い出がありますか。給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命頑張っているみなさんの心と体の栄養となるように、愛情を込めておいしい給食づくりに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出のひとつとして心に残ってくれていたら嬉しいです。これから先、自分で食事を選択する機会も増えてくるでしょう。自分自身でしっかりと健康を守りながら食を楽しみ、よりよい食生活となることを願っています。

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。

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/kyuushikiushokuhoku.html

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

3月7日(火) 高知の食材(予定)
米・しょうが・牛乳
大豆・きゅうり・大根・ねぎ
しめじ・みそ・ゆずゼリー

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	
							A1(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
805	33.6	24.3	323	104	3.2	3.8	230	0.67	0.60	29	3.1	5.8

3月の行事食

卒業

お祝い事でよく食べる赤飯は小豆で作りますが、給食では昔ながらの作り方です。こだわり、白米に黒米を混ぜて炊く『むらさきご飯』を作ります。また、伝統的なお祝い事では紅白の二色がよく使われるので、給食では『紅白ずりみ汁』に二色の魚そうめんを使ってお祝いの気持ちを込めました。

桃の節句

桃の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では『ツナたまらし』や、桃の節句にちなんだ『ももゼリー』でお祝いします。

春休みも毎日朝食をとりましょう。

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。春休みの間も早起きをして、毎日規則正しく朝食をとることを心がけ、新年度を元気に迎えましょう!

献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
給食では、そば・落花生の使用はありません。
- 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。
- 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。
- 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」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

令和4年度第1学期自由献立表

(自4年7月1日～至4年7月19日)

区分	学校名	実施日	主食	飲物	副食	デザート	備考
A	昭和小	12	混ぜ込みチャーハン (ごはん)	ミニ野菜果汁	トマト入り肉豆腐、ゆずあえ	ソーダアイス	
	三里小	12	麻婆なす丼 (ごはん)	ぶどう果汁	野菜サラダ	ソーダアイス	
	五台山小	5	小型コッペパン	ぶどう果汁	ミートスパゲティ、とりのからあげ、ゆずサラダ	ソーダアイス	
	高須小	5	ごはん	ゆずりんご果汁	高須のたまねぎのかきあげ、ツナサラダ 高須のたまねぎのみそ汁	チョコクレープ	
	十津小	6	ジャージャー丼 (ごはん)	オレンジ果汁	ツナコーンサラダ、中華スープ	冷凍パイ	
	介良小	12	白鷺ごはん	ミニ野菜果汁	豆腐ハンバーグトマトソース、おくら添え みそ汁	いちごゼリー	
	介良中	12	白鷺ごはん	ミニ野菜果汁	豆腐ハンバーグトマトソース、おくら添え みそ汁	いちごゼリー	
	介良瀬見台小	13	ミニゆかりごはん (白鷺米)	ミニ野菜果汁	中日そば、きゅうりの塩こんぶあえ	メロンクリームソーダ風ゼリー	
	大津小	5	ごはん	野菜果汁	四万十饅のからあげ もやしとピーマンのおひたし、わかめスープ	ゆずゼリー	A献立
			ミニわかめごはん	ゆずりんご果汁	四万十饅のゆずがらめ、ツナとコーンのサラダ わかめスープ	お米のムース	B献立
	大津中	5	ミニわかめごはん	野菜果汁	四万十饅のゆずがらめ、ツナとコーンのサラダ わかめスープ	お米のムース	
	市師田小	6	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、ゆずサラダ、ABCスープ	チョコクレープ	
B	桑小	12	ミニもちふわパン	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、桑っ子元気いっぱい夏サラダ ABCミネストローネ	ソーダアイス	
	一宮小	7	ミニもちふわパン	ミニ白ぶどう果汁	チキンのトマト煮、ツナサラダ	スイートポテト	
	一宮東小	12	ミニもちふわパン	ミニ白ぶどう果汁	チキンのトマト煮、ツナサラダ	ミニ豆乳プリン	
	久重小	7	もちふわパン	ミニみかん果汁	手作り豆腐ハンバーグ、高知野菜のサラダ	いちごシュークリーム	
	一ツ橋小	7	ミニもちふわパン	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、ツナコーンサラダ ABCスープ	ソーダアイス	
	泉野小	6	ガバオライス (ごはん)	ミニ白ぶどう果汁	わかめスープ	プリン	A献立
			麻婆丼 (ごはん)	ミニ白ぶどう果汁	わかめスープ	ラムネゼリー	B献立
	江ノ口小	7	わかめごはん	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、高知野菜のサラダ しょうがスープ	ぶどうゼリー	
	第四小	5	ごはん	牛乳	チキン南蛮、キャベツ、具だくさんスープ	ソーダアイス	
	第六小	12	照り焼きハンバーガー (パンズパン)	ミニオレンジ果汁	ポイルキャベツ、コンソメスープ	ソーダアイス	
鶴田小	1	夏野菜キーマカレーライス (ごはん)	牛乳	高知野菜のサラダ	ぶどうアイス		

区分	学校名	実施日	主食	飲物	副食	デザート	備考
C	旭小	6	ミニゆかりごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、いんげんとコーンのサラダ 高知の野菜たっぷり汁	ソーダアイス	
	旭東小	8	ごはん	ミニオレンジ果汁	ヤンニョムチキン、ナムル、わかめスープ	ソーダアイス	
	初月小	5	きなこ揚げパン (コッペパン)	牛乳	初月なすのラトウイユ ABCマカロニサラダ		
	行川学園後期	8	ミニチャーハン (ごはん)	ぶどう果汁	とりのからあげ、ABC野菜ポトフ	ソーダアイス	
	行川学園前期	8	ミニチャーハン (ごはん)	ぶどう果汁	とりのからあげ、ABC野菜ポトフ	ソーダアイス	
	朝倉小	4	ごはん	ミニオレンジ果汁	チキンチキンごぼう、ゆずあえ、玉ねぎのみそ汁	ミニ豆乳プリン	
	朝倉第二小	8	ごはん	ぶどう果汁	高知のにらまん、海そうサラダ 高知野菜のたっぷり汁	バニラアイスクリーム	
	横内小	8	もちふわパン	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、フレレンチサラダ マカロニスープ	お米のタルト	
	小高坂小	14	ごはん	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、海藻サラダ、コンソメスープ	いちごゼリー	
	鏡給食センター	13	田舎寿司風ちらし寿司 (すしめし)	ぶどう果汁	おひたし、鶏肉とかぼちゃのみそ汁	お米のタルト	
D	湖江小	11	とり丼 (ごはん)	ミニ野菜果汁	ツナサラダ、うしおえ菜の和風汁	バニラアイスクリーム	
	湖江東小	5	わかめごはん	ぶどう果汁	高知のにらまん、三色ピクルス、中華スープ	お米のタルト	A献立
			ごはん	乳酸菌飲料	四万十島のからあげゆずがらめ、三色ピクルス 中華スープ	チョコクレープ	B献立
	横浜小	4	キムタクごはん (ごはん)	ミニ野菜果汁	高知のにらまん、コーンサラダ、しめじのみそ汁	バニラアイスクリーム	
	長浜小	11	ごはん	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、トマトサラダ、にらのすまし汁	ソーダアイス	
	浦戸小	5	夏野菜カレーライス (ごはん)	ぶどう果汁	パインサラダ	ソーダアイス	
	湖江南小	7	ごはん	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、コーンサラダ、にらのすまし汁	ソーダアイス	
	横浜新町小	4	菜めし	ミニ野菜果汁	チキン南蛮、トマトとコーンの夏サラダ 野菜スープ	ぶどうアイス	
	神田小	11	菜めし	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、パブリカサラダ、みそ汁	バニラアイスクリーム	A献立
			もちふわパン	ミニ野菜果汁	いかのかりん揚げ、グリーンサラダ、五目汁	バニラアイスクリーム	B献立
	はりまや橋小	7	ごはん	ぶどう果汁	とりの照り焼き、三色ピクルス、中華スープ	いちごゼリー	
	江陽小	11	ごはん	オレンジ果汁	とりのからあげ、みょうがの香りあえ けんちん汁	ソーダアイス	
	城栗中	11	ごはん	オレンジ果汁	とりのからあげ、みょうがの香りあえ けんちん汁	ソーダアイス	

令和4年度第2学期 自由献立表

(自4年10月3日～至4年12月22日)

区分	学校名	実施日	主食	飲物	副食	デザート	備考
A	昭和小	12/9	ごはん	ミニ野菜果汁	星型ハンバーグ、ゆずサラダ、しょうのみそ汁	大学芋	
			のりまき・いなりずし		星型ハンバーグ、ちくわの天ぷら、ゆずサラダ ミニトマト、しょうのみそ汁	手作りゆずかん	4年生皿鉢給食
	三里小	12/21	ごはん	ミニみかん果汁	とりの照り煮、ポイルキャベツ、野菜スープ	チョコクレープ	
	五台山小	12/2	わかめごはん	ぶどう果汁	チキンカツ、フレンチポテト ゆずサラダ、味噌付け海苔	チョコクレープ	
	高須小	12/16	ごはん	ゆずりんご果汁	とりのからあげ、コーンサラダ、みそ汁	チョコクレープ	
	十津小	12/1	とり丼 (ごはん)	ミニオレンジ果汁	だいごんの甘酢、さつまいものみそ汁	ミニ煮りんごゼリー	
	介良小	12/8	ごはん (白鷺米)	ゆず果汁	照り焼きハンバーグ、じゃがいものからあげ 和風汁	いちごクレープ	
	介良中	12/8	ごはん (白鷺米)	乳酸菌飲料	照り焼きハンバーグ、じゃがいものからあげ 和風汁	チョコクレープ	
	介良潮見台小	12/2	わかめごはん	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、三色ナムル、すまし汁	チョコクレープ	
	大津小	12/16	ごはん	ぶどう果汁	とりのつくねハンバーグ、りんごサラダ、豚汁	お米のタルト	
	大津中	12/16	ごはん	ぶどう果汁	とりのつくねハンバーグ、りんごサラダ、豚汁		
	布師田小	11/4	パン	ミニ野菜果汁	きのことマカロニのクリーム煮、ゆずサラダ		
B	兼小	12/8	ミニごはん	ぶどう果汁	チキン南蛮、のりあえ、豚汁	いちごクリーム大福	
	一宮小	12/2	かんぱちずし	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、ゆずあえ、すまし汁		
			こんにゃくずし	冷やしあめ	とりのからあげ、ゆずあえ、すまし汁	いも天	3年生日曜市給食
	一宮東小	11/22	ミニわかめごはん	オレンジ果汁	みそラーメン、りんごサラダ	ぶどうゼリー	
	久重小	12/8	ミニもちふわパン	ミニ野菜果汁	かぼちゃコロッケ、土佐あえ、中華スープ	さつまいもと栗のタルト	
	一ツ橋小	11/8	ミニもちふわパン	ミニ白ぶどう果汁	チキン南蛮、春雨サラダ、ABCスープ	いちごクリーム大福	
	泉野小	11/16	泉野小産のごはん	ぶどう果汁	四万十鶏のからあげ、スタミナ炒め きゅうりの土佐あえ、さつまいものゆず煮		お弁当給食
	江ノ口小	11/22	ミニごはん	ミニ野菜果汁	みそラーメン、ツナサラダ	ゆずゼリー	
	第六小	12/14	タコライス (ごはん)	ミニ野菜果汁	野菜スープ	かぼちゃプリン	
	第四小	10/4	ミニわかめごはん	ぶどう果汁	ちゃんぽん、高知のにらまん		
鶴田小	11/29	ミニクワッサン	ぶどう果汁	かもだのさつま芋シチュー、ゆずサラダ	豆乳レモンムース		

区分	学校名	実施日	主食	飲物	副食	デザート	備考
C	旭小	11/20	ミニごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、もやしのおかかあえ さつまいものみそ汁	スイートポテト	
	旭東小	11/11	スタカレー (ごはん)	ぶどう果汁	秋のココロサラダ	ミニすりおろしりんごゼリー	
	初月小	12/14	バターロールパン	ぶどう果汁	初月ポテトのスコップコロッケ 初月野菜のゆずサラダ、コーンポタージュ	クラッシュゆずゼリー	
	行川学園後期	11/19	生菓の炊き込みごはん	ぶどう果汁	豚肉のしょうがマヨ炒め もやしと生菓のスープ	ミニ豆乳プリン	
	行川学園前期	11/19	生菓の炊き込みごはん	ぶどう果汁	豚肉のしょうがマヨ炒め もやしと生菓のスープ	ミニ豆乳プリン	
	朝倉小	11/24	ごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、わかめサラダ さつまいものみそ汁	さつまいもと栗のタルト	
	朝倉第二小	12/9	ごはん	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、こんにやくサラダ 高知野菜たっぷり汁	芋けんぴ	
	横内小	12/9	もちふわパン	乳酸飲料	グラタン、ゆずサラダ、コンソメスープ	みかん	
	小高坂小	12/6	ごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、キャベツのゆずあえ 野菜のみそ汁	ミニ豆乳プリン	
	鏡給食センター	12/15	ミニもちふわパン	ミニぶどう ミックス果汁(幼) ぶどう果汁	スパゲッティナポリタン、ゆずサラダ	ミニみかんゼリー(幼) 甘夏ゼリー	
D	潮江小	11/25	潮江炒めピピンバ (ごはん)	ミニ野菜果汁	白菜のスープ	スイートポテト	
	潮江東小	12/14	ごはん	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、山内家伝来大根サラダ すまし汁	レモンムース	
	横浜小	12/5	ゆかりごはん	ミニ野菜果汁	高知のにらまん、白菜の土佐あえ、みそ汁	お米のタルト	
	長浜小	12/19	巻き寿司	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、めひかりのカレーあげ ちくわのいそべあげ、三色なます・すまし汁	手作りゆず羹 みかん	3年生血餅料理
			ゆかりごはん	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、三色なます、すまし汁	いちごクレープ	
	浦戸小	11/15	キムタクごはん (ごはん)	ミニアップル果汁	白菜と小松菜のごまあえ、さつまい	いちごのタルト	
	潮江南小	12/7	ごはん	ミニオレンジ果汁	ちくわのいそべあげ、白菜のおひたし、すまし汁	さつまいもと栗のタルト	
	横浜新町小	11/15	ごはん	ぶどう果汁	ひじきの佃煮、高知のにらまん 白菜と小松菜の土佐あえ、さつまい	チョコクレープ	
	神田小	12/19	カツカレーライス (煮ごはん)	ミニ野菜果汁	手作りポークカツ	フルーツボンチ	
	はりまや橋小	11/29	ドライカレー (ごはん)	ミニオレンジ果汁	高知県産野菜のツナサラダ	チョコクレープ	
	江陽小	12/5	ごはん	ミニ野菜果汁	とりのバーベキューソース焼き 野菜たっぷりスープ	江陽のいも天	
	城東中	12/5	ごはん	ミニ野菜果汁	とりのバーベキューソース焼き 野菜たっぷりスープ	江陽のいも天	

令和4年度第3学期 自由献立表

(自5年1月10日～至5年1月31日)

区分	学校名	実施日	主食	飲物	副食	デザート	備考
A	昭和小	1/17	わかめごはん	ミニ白ぶどう果汁	四万十鶏のからあげ、おひたし、みそ汁	お米のタルト	お楽しみ献立
			わかめおにぎり にんじんパン	ミニ白ぶどう果汁 & ミニ野菜果汁	焼きそば、高知のにらまん、四万十鶏のからあげ おひたし、みそ汁	お米のタルト みかん・パイナップル	6年生バイキング給食
	三里小	1/27	チキンカツカレーライス (ごはん)	ぶどう果汁	ささみカツ	手作りみかんゼリー	
	五台山小	1/18	鶏おこわ	ミニ野菜果汁	高知のにらまん、とりのからあげ おひたし、みそ汁、味付けのり	いちご	
	高須小	1/20	ゆかりごはん	ゆずりんご果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、2年生大根みそ汁	いちごのスティックケーキ	
			ゆかりごはん	ゆずりんご果汁 みかん果汁 もも果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、2年生大根みそ汁	お米タルト豆乳、プリンタルト チョコクレープ 苺スティックケーキ	6年生飲み物と デザートセレクト給食
	十津小	1/20	ミニわかめごはん	ぶどう果汁	みそラーメン、ツナサラダ	チョコクレープ	
	介良小	1/18	ピビンバ (白鷲米)	ゆずりんご果汁	わかめスープ	お米のタルト	
	介良中	1/18	ピビンバ (白鷲米)	ゆずりんご果汁	わかめスープ	お米のタルト	
	介良湖見台小	1/30	チキンカレーライス (白鷲米)	ぶどう果汁	海そうサラダ	お米のタルト	
	大津小	1/19	ごはん	ゆずりんご果汁	のり塩からあげ、トマトサラダ、冬野菜みそ汁	手作りマーマレードケーキ	
	大津中	1/19	ごはん	ゆずりんご果汁	のり塩からあげ、トマトサラダ、冬野菜みそ汁	手作りマーマレードケーキ	
	布師田小	1/19	ごはん	ミニ野菜果汁	四万十鶏のからあげ 大根ときゅうりのツナサラダ、冬野菜のみそ汁	お米のタルト	
	B	養小	1/19	もちふわパン	ぶどう果汁	とりのからあげ、コーンサラダ、ABCスープ	お米のタルト
一宮小		1/24	ごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、海そうサラダ、ゆずしお汁		
			とりそぼろごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、ユウリンチー、しいらの照り焼き フレンチポテト、海そうサラダ、ゆずしお汁	カットフルーツ (パイナップル、みかん、りんご、いちご)	☆6年生バイキング給食
一宮東小		1/19	ミニわかめごはん	ぶどう果汁	カレーうどん、ツナコーンサラダ	ガトーショコラ	
久重小		1/19	もちきんちやく入かきたまうどん	ミニ野菜果汁	高知野菜のかきあげ、大根の甘酢あえ	ブルーベリークレープ	
一ツ橋小		1/20	とりの照り焼き丼 (ごはん)	ゆずりんご果汁	ツナコーンサラダ、ABCスープ	ガトーショコラ	
泉野小		1/20	ケチャップライス	ミニ白ぶどう果汁	ガーリックチキン、ゆずサラダ 長たくさんスープ	ガトーショコラ	1～5年生
			ケチャップライス	ミニ白ぶどう果汁	ガーリックチキン、フレンチポテト、ゆずサラダ 長たくさんスープ	ガトーショコラ みかん・パイナップル	6年生卒業お祝い給食
江ノ口小		1/19	ゆかりごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、おひたし、高知野菜のみそ汁	お米のタルト	
第四小		1/27	ピビンバ (麦ごはん)	ぶどう果汁	ABCスープ	みかん	
第六小	1/18	もちふわパン	オレンジ果汁	とりのからあげ、コーンサラダ、ABCスープ	お米のタルト		
鞆田小	1/20	ミニもちふわパン	ぶどう果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、ABCスープ	お米のタルト	6年生リクエスト献立	

区分	学校名	実施日	主食	飲物	副食	デザート	備考
C	旭小	1/12	ソフトフランスパン	ミニ白ぶどう果汁	はちきんコロケ、ポイルキャベツ 高知の野菜たっぷり汁	プチたいやき	
	旭東小	1/24	バターロールパン	ミニ白ぶどう果汁	ケチャップミートボール、コーンサラダ 野菜スープ	ガトーショコラ	
			ミニバターロールパン ミニわかめごはん	ミニ白ぶどう果汁	ケチャップミートボール、えびフライ 高知のにらまん、コーンサラダ、野菜スープ	ガトーショコラ みかん・いちご	6年生バイキング給食
	初月小	1/27	わかめごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、フレンチサラダ、みそ汁	お米のタルト	1～5年生
			ミニわかめごはん 揚げパン(もちふわパン)	ぶどう果汁	とりのからあげ、フレンチポテト フレンチサラダ、みそ汁	お米のタルト みかん・いちご	6年生バイキング給食
	行川学園後期	1/30	ごはん	ぶどう果汁	ポテトとお米のささみカツ、フレンチサラダ コーンポタージュ	お米のタルト	
	行川学園前期	1/30	ごはん	ぶどう果汁	ポテトとお米のささみカツ、フレンチサラダ コーンポタージュ	お米のタルト	
	朝倉小	1/30	もちふわパン	ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、海そうサラダ、ABCスープ	お米のタルト	
			もちふわパン ゆかりおにぎり	ミニ白ぶどう果汁 ミニオレンジ果汁	とりのからあげ、海そうサラダ、ABCスープ	お米のタルト ガトーショコラ いちごクレープ	6年生主食・飲み物 デザートセレクト給食
	朝倉第二小	1/24	ごはん	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、とり五目汁	お米のタルト	1～5年生
			ゆかりおにぎり もちふわパン	ミニ野菜果汁	とりのからあげ、にらまん、はちきんコロケ ツナサラダ、とり五目汁	お米のタルト みかん・いちご	6年生
	横内小	1/24	ごはん	りんご果汁	チキン南蛮、ごまあえ、すまし汁		
	小高坂小	1/24	わかめごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、フレンチサラダ コンソメスープ	みかんゼリー	
			ミニわかめごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、フレンチポテト フレンチサラダ、コンソメスープ	お米のタルト・みかん	6年生
統給食センター	1/27	ごはん	ミニみかん ミックス果汁(幼) ぶどう果汁	とりのからあげ、ピクルス コンソメスープ	ミニピーゼリー(幼) チョコクレープ		
D	湖江小	1/17	クロワッサン	ミニ野菜果汁	鶏肉のゆずがらめ、ツナコーンサラダ 高知の野菜たっぷりスープ	プリン	
	湖江東小	1/31	ごはん	ゆずりんご果汁	豆腐ハンバーグ、湖江菜のツナサラダ 水菜と大根のみそ汁	いちごのタルト	
	横浜小	1/27	もちふわパン	ぶどう果汁	豆乳のクリームシチュー、三色ピクルス	チョコクレープ	
	長浜小	1/30	わかめごはん	ぶどう果汁	とりのゆずがらめ、ツナサラダ、豚汁	カトーショコラ	1～5年生
			わかめごはん	ぶどう果汁	とりのゆずがらめ、ツナサラダ、フレンチポテト 豚汁	ガトーショコラ・いちご	6年生リクエスト献立
	浦戸小	1/11	ごはん	ミニみかん果汁	とりのからあげ、三色ピクルス 高知の野菜スープ、ひじきの佃煮	豆乳プリンタルト	
	湖江南小	1/17	ごはん のりかつおふりかけ	ぶどう果汁	ポテトとお米のささみカツ、フレンチサラダ コンソメスープ	りんごのタルト	
	横浜新町小	1/11	菜めし	ぶどう果汁	とりのからあげ、三色ピクルス、すまし汁	豆乳パンナコッタ	
			菜めしおにぎり ミニクロワッサン	ぶどう果汁	はちきんコロケ、とりのからあげ、三色ピクルス、すまし汁	豆乳パンナコッタ みかん・パイナップル・いちご	6年生バイキング給食
	神田小	1/30	菜めし	コーヒー	とりのゆずがらめ、白菜と小松菜のおかかあえ すまし汁	ミニチョコロールケーキ	1～5年生
			菜めし ミニクロワッサン	コーヒー	とりのゆずがらめ、こうちのにらまん、フレンチポテト 白菜と小松菜のおかかあえ、すまし汁	ミニチョコロールケーキ みかん・いちご	6年生卒業おめでとう献立
	はりまや橋小	1/17	ピピンバ (ごはん)	ぶどう果汁	豆腐スープ	ガトーショコラ	
	江陽小	1/25	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	高知県産とりのからあげ、元気サラダ ワンドラスープ		
	城東中	1/25	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	高知県産とりのからあげ、元気サラダ ワンドラスープ		

資料Ⅲ

令和4年度 小中学校食育・地場産品活用推進事業

本事業は、教育活動の中に地場産物を取り入れ、食べ物に関する知識を身に付け、食育体験学習を通じて、将来にわたる食習慣の形成、健康の保持・増進、感謝の気持ちの育成、食文化の継承に役立てることを目的とする。

地場産物の活用及び食育の推進等、保護者や地域と連携し、学校給食を生きた教材として食育を効果的に実施する。

令和4年度は、高知市教育委員会の「食育推進校」指定を受け、小学校2校が食育・地場産品活用推進事業を実施した。

また各学校において、栽培体験やその食材を使用した調理実習等の食育体験学習を実施した。

1 食育推進校の取組

地場産物や食育に関する体験学習を実施し、保護者や地域の団体と連携して教科と繋げた取組を行った。

(1) 高須小学校 食で育てる高須っ子

ア 教科等の学習と関連させた事業内容

学年・学級	教科等	内容
1年生	生活科	さつまいもの栽培体験 かぶの栽培体験 たまねぎの苗植え
2年生	生活科	たまねぎの収穫体験 高知の野菜について講話 夏野菜の栽培体験
3年生	総合的な学習の時間	オンライン工場見学
4年生	社会科 総合的な学習の時間	食品ロスについて考えよう しいたけのコマうち体験
5年生	総合的な学習の時間 家庭科	米の栽培体験 収穫した米・にらを使用した防災食 収穫した米を使用したおやつ作り
6年生		しいたけの収穫体験
特別支援学級	単元学習	夏野菜・冬野菜の栽培体験

イ 講演会（5年生、特別支援学級）

～SDGsと畜産～

高知大学農学部 海洋科学部 松川和嗣准教授



(2) 朝倉小学校 ぐんぐん！もりもり！あさくらの子

ア 教科等の学習と関連させた事業内容

学年・学級	教科等	内容
1年生	生活科	梅ジュース作り さつまいもの苗植え かぶの種まき いもほり
2年生	生活科 特別活動	夏野菜の栽培体験 冬野菜の収穫体験 みそ作り みそ汁作り 大根の種まき 出汁の出前授業
3年生	生活科	大根の種まき
4年生	総合的な学習の時間	たまねぎの苗植え 県畜産物出前授業
5年生	総合的な学習の時間	たまねぎの収穫

イ 講演会（5年）

～食品ロス～

株式会社アッシュ



2 まとめ

平成17年度末の「食育推進基本計画」の策定後、平成18年度から毎年6月を「食育月間」毎月19日を「食育の日」として、高知市の各学校において様々な食育に関する活動が実践されている。

本事業を実施した学校では、学校・家庭・地域が連携し、児童生徒等が体験学習や食に関する学習に取り組むことで、食育が学校から家庭・地域へと広がりを見せている。

(令和4年度食育体験学習実施校 25校 38件)

令和5年2月23日には、オーテピアで、第18回目となる「食育実践発表会」を開催し、食育推進校の高須小・朝倉小は、動画上映で、本事業を実施したその他の学校の取組をパネル展示で保護者や市民の方に発表した。(資料IV参照) また、高知市学校給食会が平成17年度から開始した学校給食研究補助事業においても推進校を指定し、学校における食に関する取組の充実を図っている。(資料VII参照)

令和3年4月に作成された、国の「第4次食育推進基本計画」では、その重点事項である「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」において、子どもの頃からの健全な食生活の確立のための学校、家庭、地域等と連携した積極的な取組や、学校給食での地場産物を活用した取組等の増加が求められている。

今後も本事業を通して、学校の取組をより推進するとともに、学校給食を中心にして高知の豊かな食材や食文化を活かした食育がますます広がるよう活動を進めていく。

資料 IV

令和4年度 食育実践発表会

1 目的 文部科学省の定める全国学校給食週間（1月24日から30日までの1週間）にあわせ、学校給食の意義役割等について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図る為に、学校給食の紹介と食育や地場産物活用等に取り組んだ学校の実践発表を行う。

2 期日 令和5年2月23日（木・祝）

3 会場 オーテピア4階ホール他

4 テーマ 食べるって楽しい！



5 内容

(1) 実践上映発表

- ・食で育てる高須っ子 高須小学校
- ・ぐんぐん！もりもり！あさくらの子 朝倉小学校
- ・ワタシ、ボクの好きな料理表彰
- ・初月小ひとくちクエスト 初月小学校
- ・針木・長浜学校給食センターの取組 針木・長浜学校給食センター
- ・防災給食と家庭でできる備蓄
- ・高知の食べものがいっぱい 他

(2) 展示発表コーナー

- ・学校給食 給食の取組（高知市立学校の自由献立等紹介）
- ・体験学習（高知市立学校の食育体験学習紹介）



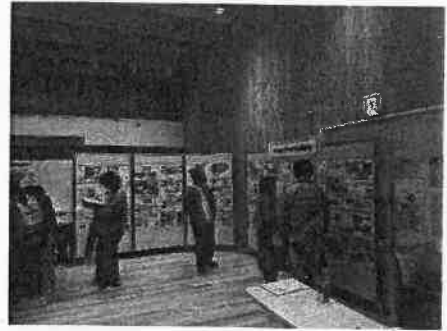
(3) 食育体験・実験・展示コーナー

- ・作ろう！プラ板 de キューちゃんストラップ
- ・おはしで豆つかみ名人
- ・やってみなかね！給食づくり体験
- ・食育図書館 (協力：オーテピア高知図書館)
- ・ビタミンCを見つけよう (監修：高知みらい科学館)
- ・知ってる？8きょうだい (協力：高知市食育推進委員会)
- ・ちょっと気になるたべものクイズ (協力：高知市消費生活センター)
- ・あなた!!手はきれい?! (協力：高知市保健所生活食品課)
- ・朝ごはんからスタートしよう！ (協力：高知市食生活改善推進協議会)
- ・保育所給食をのぞいてみよう (協力：高知市保育幼稚園課)
- ・知って減らそう！おうちの食品ロス (協力：高知市新エネルギー・環境政策課)

7 来場者の感想（会場アンケート自由記載より・一部抜粋）

上映・展示発表について

- ・学校の給食メニューを普段見ることができないですが、今回、写真で見ることができてうれしかったです。
- ・昔と今で給食の進化がわかりました。
- ・子どもの作成した「ふるさとの食を伝えよう」を見ることができて良かった。
- ・給食をどのように作っているかや、どんな栄養があるかについて知れたのでよかったです。いつも食べている給食がこんなに栄養のことも考えて作ってくれていると知って、もっといっぱい食べようと思いました。
- ・保護者等にも知ってもらうのはよいことだと思いました。



食育体験・実験・展示コーナーについて

- ・キーホルダーづくり楽しかったです。色が消えるビタミンCも楽しかったです。
- ・おはしで豆つかみ名人が難しくて、ちょうどよくていいと思いました。
- ・実際に給食作りを体験して大きなしゃもじが重くて、びっくりしました。子どもたちが体験して調理員さんの大変さを少しでも分かり、残さず食べてもらいたいと思いました。
- ・菌を数値的に確認できてわかりやすかったです。手洗い前後の減少も目に見えて、子どもと「手洗いの意味」について学びました。楽しかったです。
- ・エプロン使い分け・切り方クイズもよかったです。エプロン使い分ける理由をもう少し詳しく入れたらよりわかりやすいかと思います。大人と子どもで難易度を変えているのがおもしろい工夫だと思いました。



その他 全体

- ・食育の取組、小さい時から食に関心を持つことは大事なことだと思います。食べる大切さがわかってよかったです。いいイベントだと思います。
- ・今日このイベントは初めて来たけど、体験コーナーや、実際にできることがあって楽しかったです。
- ・どの取組、発表も興味深く、楽しく、勉強になりました。キューちゃんかわいいです。
- ・子どもたちが活動できるコーナーがあり、楽しい時間を過ごすことができました。
- ・初めて参加しましたが、子どもたちも楽しめていたようでよかったです。4月から長男が小学生なので、好き嫌いせず食べるよう、話をしたいと思います。
- ・高校生でも勉強になりました。

令和4年度 食育月間パネル掲示

- 1 目的 「食育月間」は、国・地方公共団体・関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められている。この期間に、広く市民に学校における食育の取組や学校給食について理解と関心を高めるようパネル掲示を行う。
- 2 期間 令和4年5月23日（月）～30日（月）
- 3 会場 高知市役所本庁1階総合案内北側掲示板
- 4 内容 高知市立学校の取組（自由献立・体験学習）
高知市の学校給食等



なお、全国学校給食週間（1月24日～1月30日）期間中にも、同様に展示を行った。



Faint, illegible text or a stamp in the upper middle section of the page.

Faint, illegible text or a stamp in the middle section of the page.



資料 V

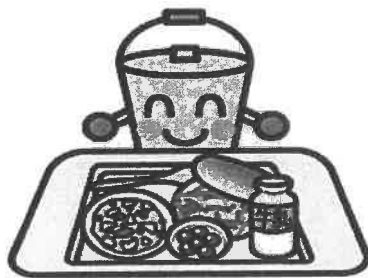
令和4年度 試食会実施状況（PTA対象）

試食会では、保護者が当日の給食を試食したり、児童が給食を食べている様子を参観したりするほか、栄養教諭・学校栄養職員等が、高知市の学校給食の状況や当日の献立、児童の普段の様子などについて説明しています。

厳しい感染拡大予防対策が継続した、一昨年度（令和3年度）は1校のみの実施だったが、本年度は昨年と比較して感染状況が多少落ち着いたこともあり、例年通りの実施とはならなかったものの、昨年より実施校が増加しました。実施校は以下のようになっています。

初月小 :24人 一宮小 :28人 朝倉小 :33人 潮江南小 :11人
一宮東小:10人 一ツ橋小: 7人

感染拡大前の実施校・実施人数は30校～40校、1000人前後の参加がありました。今年度は多くの学校で実施できることを期待しています。



資料 VI

親子料理教室

趣 旨 子どもが主体となって作ることができる簡単な料理を、親子で作ることにより、親子のふれあいや学校給食に対する理解を深め、あわせて家庭における好ましい食生活の実践に役立てる。

市内の小学生とその保護者を対象に、学校給食で人気の献立や高知ならではの料理（皿鉢料理）・ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の献立等を調理します。

開催に当たっては、市内の公共施設の調理室において、栄養教諭・学校栄養職員、学校給食調理員、事務局職員等が協力して、献立レシピから実際の調理方法を指導する。

でき上がった料理を参加者で会食をしながら、当日使用した食材料等について、栄養教諭・学校栄養職員から講義を受け、生産者に対する感謝の気持ちを養う等食全般に関する啓発を行います。

5年生を対象とした夏の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大により、感染防止の観点から中止としました。

1月開催の冬の親子料理教室は、感染状況が落ち着いたことから、実施をすることができました。詳細は以下のとおりです。

月 日	対 象	参加	献 立
1月 25日	4年生とその保護者	15組	ツナたまちらしずし・キューちゃんの特製からあげ・旬の高知野菜のあえ物・すまし汁・手作りゆずゼリー



資料 VI

令和4年度 学校給食研究補助事業

公益財団法人高知市学校給食会の研究事業で、高知市立学校が行っている収穫体験を協働研究するとともに活動費の負担も行い、学校給食を充実発展させることを目的とする。

指定校の取組

(1) 昭和小学校の取組

・下知ねぎプロジェクト（4年生）

地域で育てられている伝統野菜の「下知ねぎ」について学習を行いました。4月に、日陰で干し苗を作り、5月初めに畑を耕し、肥料や石灰を入れました。下知ねぎは植えてから60日～100日ぐらいが食べごろになるので、使用日から逆算し、畝を作ってマルチを張り、直径2～3cmの棒であけた穴に、さすように植えました。7月に収穫できたものは自由献立の日に使用し、全校に知らせ、献立は各クラスでレシピを調べ3つに絞り、栄養教諭にプレゼンテーションを行い選ばれた料理が給食に提供されました。

・命を守る防災プロジェクト（5年生）

地震が起きた時、地域の一員として自分たちにできることを考える学習を行ってきました。

昭和小学校は津波が来てしまうと2階部分近くまで浸水してしまうと予想されています。屋上へ避難した場合の食糧確保のために3階テラスで米作りをし、防災米として1年間保管する計画を立てました。初めての3階で米作りということもあり、杵作りから始めました。

5月に、赤土30袋・黒土45袋を1階の農具庫から3階のテラスまで運びました。すべて田んぼへ入れて大きい粒を踏んでつぶしました。田んぼに水を張り肥料を与え、代掻きをして土を均した後、田植えを行いました。

日常の世話では、水の温度を測ったり、水の量を調整したり、成長の観察をしました。育て始めてすぐアメンボやテントウムシ等の虫が住むようになり、5年生だけでなく田んぼの前を通る児童が観察をする様子も見られました。

9月ごろ緑の穂から花が出る出穂が見られ、大きくなったことを喜び合いました。緑の穂からだんだん茶の穂に変化していき10月稲刈りを行いました。収穫した稲は束ねて2週間はず掛けし、牛乳パックや割りばしを使い丁寧に脱穀し、脱穀したもみは瓶に少しずつ入れ、棒を使い玄米にしました。できあがった玄米は、災害時の状況を予想しペットボトルと鍋を使い炊飯しました。

・学校農園（1・2年生）

1・2年生は生活科の学習と関連して、さつまいもやピーマン・なす・トマトの栽培、給食委員会ではトマトと大根の栽培に取り組みました。学校農園で収穫したものは給食で使ってほしいと児童が持ってきてくれたので、給食での提供と校内放送でお知らせを行いました。「甘いね」「おいしいね」と好評で何年生のどんな野菜が登場するのか日々楽しみにしていました。

(2) 一宮小学校の取組

・ふれあい農園の活動

今年度、新たな取組として、地域の「ふれあい農園」での活動をスタートしました。

畑は本校から徒歩十分程の位置にあり、「ふれあい農園」の名称で親しまれています。青年団の方々が季節に合わせた野菜づくりをされており、ふれあい農園での活動を通して、地域について学び、地域の方とつながることができればとの思いから、農園の一面をお借りし、しなね学級の子どもたちと栽培学習をすることにしました。

ふれあい農園では、さつまいもの栽培をすることに決め、5月、さつまいもの苗植えを行いました。品種は「土佐紅金時」で子どもたちはマルチを張った畑に穴をあけ、土を掘って丁寧に苗を植えました。

定期的に農園を訪れ、草抜きなどのお世話をしながら、10月、待ちに待った収穫の日がやってきました。ふれあい農園を管理されている竹口伸也さんも子どもたちと一緒に収穫を手伝っていただきました。畑を覆うほど成長した長いつるをみんなで協力して引っ張ると土の中から鮮やかな赤紫色の芋が顔を出し、「うわあ！これ見て見て！おっきいよ！」と、子どもたちはさつまいもの成長に驚いた様子でした。普段スーパーで見るさつまいもとは違い、大きさも形も様々。土の深いところは竹口さんにクワを使って掘ってもらいました。全部収穫したと思っても、土の深いところから芋が出てくると「まだあるがや！」と目をきらきらさせて、楽しそうに活動する姿が印象的でした。収穫したさつまいもは給食の「さつまいものシチュー」に使用しました。

・学校花壇での活動

1・2年生は生活科の学習と関連して、夏野菜の栽培に取り組みました。まずは苗の観察。「ピーマンのにおいがするよ。」「なすは葉っぱが紫色っぽいね。」「つるつる、ざらざら、触った感じが違う。」と丁寧に観察し、観察日記を書きました。苗植えをしたかったのですが、梅雨に入りずっと雨が続くので子どもたちが植えることができず、放課後、雨が止んだ隙に担任と植えました。

学校花壇は「なかよし広場」という低学年の子どもたちが休み時間に遊ぶ広場の中にあり、休み時間のたびに成長の様子を観察することができるので、「先生、ピーマンができちゅうで！この前見つけた！」と子どもたちがいち早く成長を発見し、元気に報告してくれました。

6月、1年生がピーマンを収穫しました。実っているピーマンの中から大きなものを選び、はさみを使って丁寧に収穫しました。

7月に入り、2年生がなすの収穫を行いました。昨年度よりも多くの量を収穫することができ、1年生のピーマンは「じゃこもやしのおひたし」に、2年生のなすは「なすのミートペンネ」と、どちらも給食に使用し、全校で味わいました。「いつものピーマンより苦くない、甘みがある。」「1年生が頑張って育てた味がする。」とみんなにこにこの笑顔で食べていました。普段は残食が多くなってしまいうクラスもおかわりにたくさんの子どもたちが手を挙げていて、自分たちで育てた食べ物を味わう大切さを実感したことでした。また、活動の充実を図るため、今後は地域の「野菜名人」を授業にお招きすることができれば、と自身の課題も見えた活動となりました。

しなね学級ではトマトの栽培に取り組みました。本校では毎年、「薊野トマト」の生産者である元吉さんからたくさんのおトマトをいただき、ソースやゼリーづくりを行ってきました。今年度は自分たちでもトマトを作ってみようということで、トマトの栽培に挑戦し、元吉さんのハウスを見学させていただいたり、学校の畑に来てもらってアドバイスをいただいたりした。虫の影響などでたくさんのおトマトとはいかず、栽培の難しさを実感した。毎年いただくトマトも、多くの労力をかけてできたものであることを改めて感じ、子どもたちにも食べ物を大切にしようとする感謝の心を育むことができたのではないかと思います。



給食だより

No.105
発行：高知市教育委員会
令和4年度
高知市学校給食会
編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ夏休みです。夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。そのためには、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

夏休みの食生活のポイント

朝食は早く起き朝ごはん



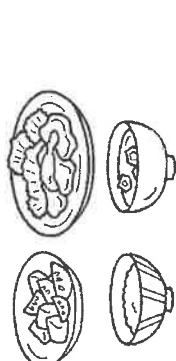
夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。十分な睡眠で一日の疲れをとり、朝の光を浴びて、朝食をしっかり食べるなど、元氣な一日をスタートさせましょう。

こまめに水分をとる



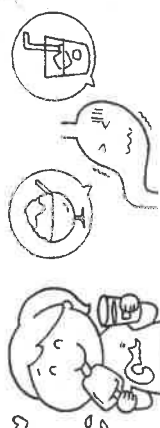
大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。脱水がすすむと熱中症になります。のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとりましょう。普段の水分補給は水が野菜を飲むとよいですね。

食事は栄養バランスよく



暑い夏は食欲がなくなり、偏った食事になりがちです。栄養が不足すると、体が疲れやすくなります。主食、野菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。アイスクリームや氷の入ったジュースなど冷たいものは避け、常温のものや温かいものもとりましょう。

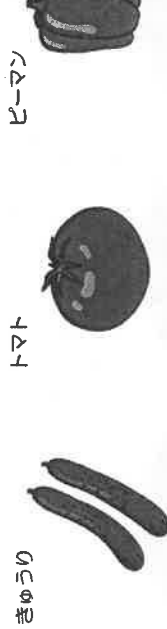
おやつも食べよう



- ★食べる内容を考えよう
市販のおやつは、脂質、糖質、塩分のとりすぎに気を付けましょう。
- ★食べる量を考えよう
朝昼夕の三回の食事に影響しない量を食べるよう心がけましょう。
- ★時間を決めて食べよう
ダラダラと食べずに、食べる時間を決めましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷やし中華、かき氷など、口当たりよいものを食べたくなりますね。冷たいものや食べやすいものばかり食べていると、栄養が偏って夏バテしやすくなります。夏を元気にのりきるために、おすすめのお野菜と、夏野菜を使った給食メニューを紹介いたします。夏野菜のよさを知って、夏休み中の食事に役立ててください。



きゅうり
トマト
ピーマン
どの夏野菜も、高知県でたくさん作られているよ！

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとってくれる野菜です。
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富で、うま味成分も多い野菜です。
ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

高知で採れる夏野菜を使った給食メニューの紹介

～おうちのひとと作ってみてね！～

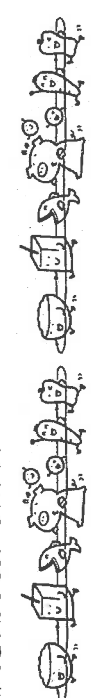
きゅうりとトマトで土佐サラダ

材料名	分量 (4人分)
きゅうり	1本
トマト	1/2個
たまねぎ	1/4個
花かつお	小袋1
★砂糖	大さじ1
★酢	小さじ2
うすくちしよゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにする。塩少々をふりしんなりさせて、水気をきる。
- ②たまねぎはスライス切りにし、さつとゆでる。
- ③トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤野菜を④で調味し、花かつおを加えてあえる。

高知県で採れる夏野菜を花かつおであえた、高知らしいサラダです。花かつおと酢の風味でさっぱりと食べられます。



給食では、ピーマンやかぼちゃ、なす、パプリカなど夏野菜をふんだんに使った「高知家の夏野菜カレー」が登場しています。苦手な人が多そうな夏野菜ですが、野菜のうまみたっぷりのおいしいカレーができてさあがあるのを見て、児童生徒に大人気です。おうちでも色々な夏野菜を入れたカレーを作ってみてはいかがでしょうか。





給食だより

No.106

令和4年度

冬号

発行：高知市教育委員会

公益財団法人 高知市学校給食会

編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ冬休みです。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスの予防対策も必要になってきます。これから冬至やクリスマス、年末年始に向けてさまざまな行事食を食べ、食文化を楽しむためにも、体論をととのえて過ごしましょう。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知り、おいしくいただきますよう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節句（季節のかわり目）に神様に供えるもので、現在は正月のみとなりました。料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物と、もちを煮たものでした。東日本はおもちに角もち、西日本はおもちにちま子をいれます。味付けはすまし汁仕立てやみそ仕立てなど、家庭によってさまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に一年の健康を祈って食べるものです。

春の七草とは、

せり	なずな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
独特の馨りがあり、鍋やおひたしにも使われます。	ミネラルが豊富な食材です。	せきどめの生薬にも使われます。	聖徳の花が特徴です。	タンポポに似た葉が広がります。	かぶのこと。漢字で「給菜」と書きます。	大根のこと。漢字で「清白」と書きます。

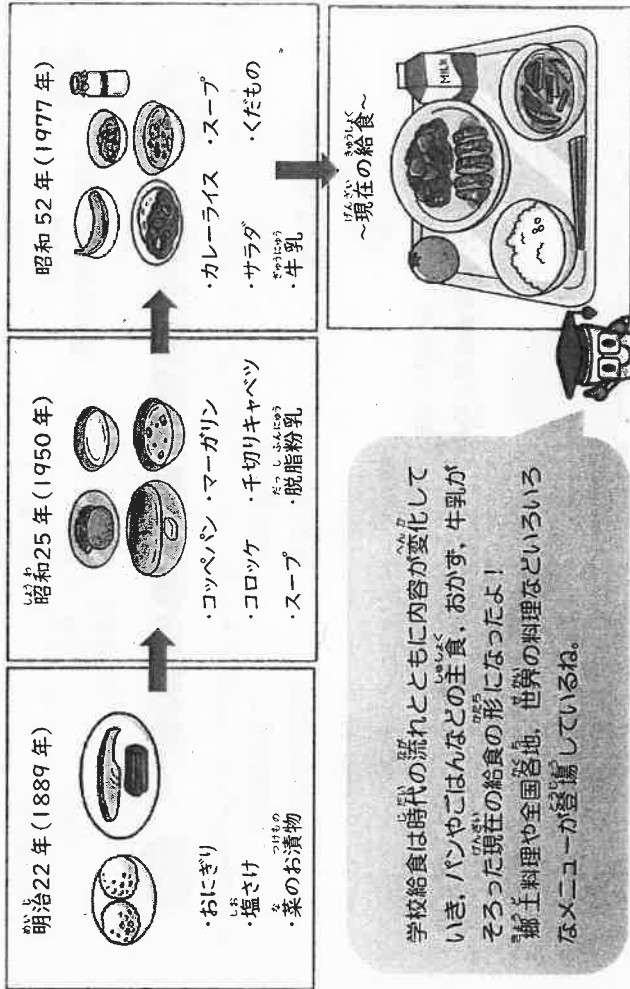
1月24日から30日は、

全国学校給食週間

学校給食は、成長期の子どもたちの健やかな成長をささえ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける「生きた教材」として重要な役割をもっています。学校給食についてあらためて考え、より充実したものになるように取組む期間として、「全国学校給食週間」が設定されました。この機会に、学校給食の内容を振り返ってみましょう。



学校給食の献立の移り変わり



高知市では、全国学校給食週間に「すいとん」が登場します。「すいとん」とは、小麦粉を水で練った団子と野菜を汁に入れて煮たものです。戦後の給食でよく食べられていた「すいとん」を給食に取り入れることで、当時の食にふれ、自分の食生活について考える機会としています。冬休みを利用して、昔の給食について調べたり、すいとんを作ったりしてみませんか。作り方は、1月の献立表にのせていますので、ぜひ作ってみてください。



給食だより

No.107

発行：高知市教育委員会

令和4年度

公益財団法人 高知市学校給食会

番号

編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ春休みですね。みなさんは、この一年間元気に過ごすごうですか？ 春休みも規則正しい生活リズムを意識して過ごしましょう。春休みは一年間をふりかえるために大切な期間です。4月から始まる新学期がスムーズにスタートできるように、一年間の生活をふりかえっておきましょう。

一年間をふりかえてみよう！

給食の時間や毎日の食事についてふりかえり、できたことに記入してください。

毎日朝ごはんを食べることができた。

食べる前に手洗いができた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。

好き嫌いせず食べることができた。

給食を残さずに食べることができた。

規則正しい時間に食事をすることができた。

3つの仲間がそろった、栄養バランスのよい食事をころがけた。

いくつできていますか？新学期に向けて、がんばりたいことや目標を立ててみましょう。

春野菜でビタミンをとろう！

春野菜とは、春に旬をむかえる野菜のことをいいます。一年中店先にならぶ野菜も、春キャベツや新たまねぎのように、この時期に出回るものだけは特別に「春〇〇」や「新〇〇」と名前がつきます。春野菜は寒い冬を耐えて芽を出し成長するため、ビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷり含まれています。春野菜を食べ、健康な体を作りましょう！

いくつ知ってる？春野菜

			
緑があざやか 春キャベツ	甘くてやわらか 新にんじん	小粒でまるまる 新じゃがいも	歯ごたえしっかり アスパラガス
			
香りと歯ごたえ 春のたけのこ	苦みが決めて 旬の菜の花	白くてやわらか 新たまねぎ	

～春が旬の食材を使った給食レシピ～

新じゃがいものみそ汁

材料名	分量 (4人分)
新じゃがいも	中1個
油あげ	1/2枚
生わかめ	30g
しめじ	20g
ねぎ	2本
煮干し	5尾
だし汁	500ml
みそ	40g

【作り方】

- ①煮干しでだしを取る。
- ②新じゃがいもは角切り、ねぎは小口切り、油あげは食べやすい大きさに切る。しめじは、ほぐす。
- ③だし汁を沸かし、新じゃがいも、油あげ、しめじの順に入れて煮る。
- ④材料に火が通ったらみそで調味し、生わかめとねぎを加えて完成！

春をつげる食べもの わかめ

わかめは、乾燥品があるので、一年中食べることができませんが、旬は春です。早春から夏のわかめが長く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。

ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

新じゃがいもは、小さくみずみずしく、皮がうすいです。春から初夏にかけて食べられます。





給食だより

No.11
令和4年度
中学校夏号

発行：高知市教育委員会
公認同人 高知市学校給食会
編集：高知市教育研究会栄養部会

およそ40日間の長い夏休みが始まります。勉強の夏。部活の夏。遊びの夏。みなさんは、どんな夏にしたいですか。夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」のリズムで毎日元気いっぱい過ごしましょう。夏休みは学校がある普段の生活と比べると時間がたつびりあるので、何か新しいことに挑戦してみるのもいいですね。今回の給食だよりは夏の人気給食メニューを紹介いたします。料理をしたことがない人も、料理が大好きな人も、この夏休みはお家で給食メニュー作りに挑戦してみてください。



夏休み中の食事、主食・主菜・副菜を意識してみよう！

主食：主にたんぱく質を多く含む食品（魚・肉・卵・大豆など）

主菜：主に炭水化物を多く含む食品（ご飯・パン・麺など）

副菜：主にビタミンやミネラルを多く含む食品（野菜・きのこなど）

汁物や果物：ビタミンやミネラルを補う



給食の献立表も参考にしてみてくださいね！

★作ってみよう！給食メニュー★

旬とは、一番おいしくて栄養がたっぷりな時期のことです。7月の給食では、高知ならではの夏の旬野菜「ほうきゅう」や「みょうが」を使用しています。

煮干しをとってみよう！

- ・煮干しは、頭とはらわたを取り除いて、水につけておきます。
- ・20分ほど弱火で煮だしてから煮干しを取り出します。

給食では弱火で1時間ほどコトコト煮だしています。



汁物

旬野菜のみそ汁



- 材料 4人分
- ・豆腐 1/4丁
 - ・旬野菜 適量
 - ・しめじ 1/4株
 - ・えのき 1/4束
 - ・ほうきゅう 5~6尾
 - ・だし汁 800cc
 - ・合みそ 大さじ2

作り方

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② 豆腐・旬野菜・しめじ・えのきを切る。
- ③ ①を沸かして②を加え、加熱する。
- ④ 合みそで味付けして完成。

主菜

厚揚げとなすの肉みそ炒め

材料 4人分

- ・豚ひき肉 160g
- ・生姜 1片
- ・にんにく 1片
- ・厚揚げ 2丁
- ・玉ねぎ 1個
- ・なす 1本
- ・ねぎ 4本
- ・油 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・赤みそ 大さじ2
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはくし形切り、なすは乱切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ ★を混ぜ合わせ調味液を作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚ひき肉と①を炒める。
- ⑥ 玉ねぎ、なす、厚揚げの順に加えて炒め、④で調味する。
- ⑦ 全体に火が通ったら、③を加える。
- ⑧ 片栗粉と同量の水をよく混ぜ、⑦に入れる。
- ⑨ 全体をよく混ぜ、とろみが付いたら完成。

副菜

きゅうりの土佐あえ

材料 4人分

- ・きゅうり 1~2本
- ・塩 ひとつまみ
- ・かつお節 適量
- ・淡口しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩を振り、5分ほどおいて水気を絞る。
- ② かつお節と淡口しょうゆを加えて和えたら完成。

デザート

手作りゆずゼリー

材料 4人分

- ・アガー 12g
- ・上白糖 大さじ4
- ・水 200cc
- ・ゆず果汁 小さじ1

作り方

- ① ☆を混ぜ合わせ鍋に入れる。
- ② ①に水を加え沸とうさせる。
- ③ 沸とうしたら火を止めてゆず果汁を加え、カップに入れて冷蔵庫で冷やし固めたら完成。

アガーの代わりに、粉寒天やゼラチンでも作れるよ。ゼラチンを使うときは沸とうさせないようしよう。

夏にぴったりのメニューだよ！



かつお節が入った土佐あえは中学生にも人気です！





No. 12
令和4年度
中学校冬号

発行：高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会
編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ冬休みが始まりますね。

生活リズムが不規則になると、体調を崩しやすくなります。冬休みの間も、バランスの良い食事と、規則正しい生活を送りましょう。

日本には、一年を通して様々な行事が多くあり、それぞれに願いが込められた食べ物や行事食が受け継がれています。今回は、おせち料理について紹介します。

～健康や長寿、幸運を願う おせち料理～

おせち料理は「御節供」を略したもので、もともとは元旦や五節句（1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神様にお供えした料理です。それらを家族で食べる儀式を^{まがひ}直会といえます。この直会の食べ物本来のおせちなのですが、現在は正月料理だけを指すようになりました。これらの料理には、家族の健康や五穀豊稔、子孫繁栄、長寿などの願いが込められています。

	数の子 にしんの卵である数の子は、数が多いことから子孫繁栄の願いが込められています。
	伊達巻き 書物や絵巻の巻物に似ていることから、学問に優れ、学問に優れ、文化的に発展することを願います。
	たたきごぼう 地中深く根を張るごぼうのように、家の基礎がしっかりと、安泰であることを願います。
	えび ゆでたり、焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできまますようにという願いが込められています。
	昆布巻き 昆布は「よろこぶ」につながるとして、祝い事には欠かせない縁起の良い食材といわれています。
	栗きんとん きんとんは「金団」と書き、財宝のような黄金色であることから、縁起がよいとされています。
	田作り 小魚は田畑の肥料に使われたことから「田作り」または「ごまめ」と呼ばれ、五穀豊稔を願います。

他にも 黒豆・なます・かまぼこ・酢れんこん などがあります。

高知の正月といえば… 皿鉢料理

高知県では、郷土料理である「皿鉢」が正月に登場することがあります。組み物（盛り合わせ）、生（たたき、刺身）、すしが基本のセットです。

皿鉢の歴史は、江戸時代、武士の本膳料理に彩りを添えるため、大皿に盛った料理を出したことが始まりといわれています。



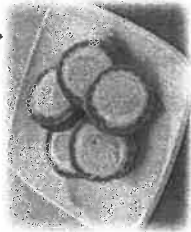
▲組み物 すし、煮物、和え物、揚げ物、果物など海と山の季節の旬を盛り込んだ皿鉢。

▼生（かつおのたたき、刺身）



大丸

大丸とは、ゆで卵が丸々入ったかまぼこです。切った見た目が初日の出を連想させることから、おめでたい食べ物として特に正月に食べられています。皿鉢料理には欠かせない一品です。



お雑煮は、正月に欠かせない行事食です。餅の形や具材、味付けは地域によって違いがあります。東日本は角餅のすまし仕立て、西日本は丸餅のみそ仕立てが多い中で高知県の雑煮は角餅のすまし仕立てが多いようです。

作ってみよう！正月料理～お雑煮～

材料（5人分）

- もち 5個
- かまぼこ 50g
- ほうれん草 2株
- 人参 30g
- だし汁 1L
- 塩 少々
- 薄口しょうゆ 大さじ2

作り方

- ①だし汁をとる。
- ②人参はいちよう切りにする。かまぼこは5mm位の幅に切る。
- ③ほうれん草は茹でて3cm位に切る。
- ④だし汁を沸かし、②を入れ、調味する。
- ⑤もちを入れ、煮えたら③を加える。
- ⑥お椀に盛りつける。

※もちが焼いてから汁と一緒に盛りつけてもよいです。

★だし汁の取り方★

- 水1Lに、昆布10cmを30分ほどつけてから弱火にかけ、沸騰直前に取り出し、かつお節2パック（10g）を入れる。再沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらこす。

家庭や地域によっても違うよ！

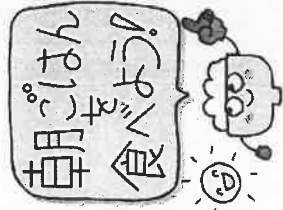




給食だより

No.13 発行：高知市教育委員会
 令和4年度 公益財団法人 高知市学校給食会
 中学校番号 編集：高知市教育研究会栄養部会

長かった冬も終わり、穏やかな日差しに春の訪れを感じるようになりました。春休みも生活リズムを崩さないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を言葉に規則正しい生活を送れると、気持ちよく新年度をスタートできますね。自分自身の生活習慣を振り返り、新年度に向けてしっかりと準備をしておきましょう！



一日の目覚まし、朝ごはん

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？みなさんの体は、寝ている間にも少しずつエネルギーを使っています。朝ごはんを食べることによってエネルギーが補充され、眠っていた脳や体がすっきりと目覚めさせることができ、活動を開始する状態になります。

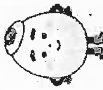
いにとたくさん！朝ごはんを食べるメリット

<p>記憶力・集中力アップ</p>  <p>脳のエネルギーが満たされ、脳が活発化して集中力や記憶力を高めてくれます。 勉強もはかどるかもしれませんね。</p>	<p>体を動かしやすくなる</p>  <p>一日の活動に必要なエネルギーを補ったり、体温を上げたりするなどで、朝ごはんは元気に体を動かすために欠かせません。</p>
<p>排便を促す</p>  <p>腸が動き出し、朝の排便を促してくれます。おなかのスイッチ子を入れて、体の中からも元気に過ごしましょう。</p>	<p>朝ごはんを食べるためには…</p>  <p>夜更かしせず 早く寝よう！</p>  <p>早く寝た分 早く起きよう！</p>

朝ごはんにもおすすり！作ってみよう給食レシピ

朝ごはんは、ご飯やパンなどの炭水化物だけでなく、代謝を促すためのたんぱく質やビタミンなども一緒に食べることが大切です。

朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、まずはおにぎりやパンから。おにぎりやパンなど主食だけの人は、主菜（肉や魚、卵を使った主になるおかず）や副菜（サラダ・煮物・汁物など）をプラスしながら朝ごはんのステップアップをしてみましょう。



ポテトのスクランブルエッグ

食品名	分量 (4人分)
卵	4個
じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ツナ油漬	1缶
サラダ油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
★塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①たまねぎはスライス切り、にんじんとじゃがいもは薄いいちよう切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ツナを加え炒め、★調味する。
- ④溶きほぐした卵を入れて、全体に火が通ったら完成。

じゃがいもは、炒める前にレンジで加熱しておくと時間のない朝でも手早く作れそうですね。



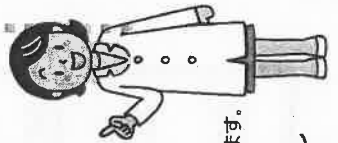
鶏とだけこの和風汁

食品名	分量 (4人分)
鶏肉（一口大）	1/2枚
だけこの水煮	40g
えのきだけ	小袋 1/6株
葉ねぎ	1本
煮干し	10g
だし汁	3カップ
★塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ①煮干しでだしをとる。
- ②だけのこは短冊切り、えのきだけは2cmの長さに切る。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④だし汁を沸かし、鶏肉を入れアクをとる。鶏肉に火が通ったら、②を入れ煮る。
- ⑤★で調味し、③を加えたら完成。

少しずつ、自分でできるところを増やしていきましょう！



復習：煮干しだしの取り方

- ・煮干しは、頭とほらわたを取り除いて水につけておきます。
- ・最初強火にし、沸騰したら中火で4～5分間煮出してから、煮干しを取り出します。
- ・給食では弱火で1時間ほどコトコト煮て、だしをとっています。



資料 IX

学校給食の歩み

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
明治 22.	山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で仏教各宗派連合により学校給食を実施	
大正 12. 10	「小学校児童の衛生に関する件」文部次官通達 児童の栄養改善のための学校給食を奨励	
昭和 10.		旧市内小学校の希望校で自主的に学校給食開始
21. 12	「学校給食実施の普及奨励について」文部・厚生・農林省次官通達	
22. 1 2	全国都市の児童約 300 万人に対し学校給食開始	市内の全国民学校を対象として学校給食開始
24. 10	ユニセフのミルク寄贈を受けてユニセフ給食開始	
25. 8	財団法人日本学校給食会設立	
26. 2	完全給食開始	市内の全小学校でパン、ミルク、副食の完全給食実施
29. 6	「学校給食法」制定、公布	
30. 8	「日本学校給食会法」制定、公布	
31.	財団法人高知県学校給食会設立	教育委員会栄養士配置
31. ┆ 32.	「学校給食法」改正 小学校だけでなく義務教育諸学校全般に適用範囲が拡大される	
33. 10	「学習指導要領」文部省告示。学校給食は「学校行事等」の領域に位置付けられる	
36.	へき地学校におけるミルク給食施設設備費および夜間定時制高等学校夜食費に対する国庫補助開始	
38.	「日本学校給食会法」改正 脱脂粉乳に対する国庫補助開始	
39. 8	「学校給食用牛乳供給事業の実施について」文部・農林次官から通達 学校給食共同調理場施設設備補助開始 学校栄養職員配置補助開始	
43. 7	「小学校学習指導要領」の改正について文部省告示 小学校の学校給食は、「特別活動」の中の「学級指導」に位置付けられる	
45. 2	米利用研究開始	
46.	学校給食の食事内容改正	
47. 4		大津、介良 2 村、市へ合併。2 村の小中学校完全給食を継続して実施 脱脂粉乳週 4 回 牛乳週 1 回に切り替え
49. 4	学校栄養職員の県費負担制度開始。学校栄養職員の職務内容の準則（案）を告示	脱脂粉乳週 3 回 牛乳週 2 回に切り替え 高知市学校給食会設立準備委員会設置
50. 11		高知市学校給食会設立

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
昭和 51. 4	米飯給食の開始	高知市学校給食会発足 共同購入・統一献立開始 脱脂粉乳をすべて牛乳に切り替え
52. 9		米飯給食 月1回導入
53. 6		中学校給食検討委員会 (S.55 まで)
54. 1		米飯給食 月2回導入 学校栄養職員配置 (秦小学校, 養護学校)
55. 4		学校栄養職員配置 (鴨田小学校, 三里小学校)
56. 1 4		米飯給食 月3回導入 学校栄養職員配置 (旭小学校, 一宮小学校)
57. 3	日本学校給食会と, 日本学校安全会が統合され日本学校健康会設立	学校栄養職員配置 (泉野小学校, 旭東小学校)
59. 3 4	新学校給食指導の手引き刊行 (文部省)	学校栄養職員配置 (神田小学校)
60. 1 7 10 12	学校給食業務の運営の合理化について (通知) 「食中毒防止強化月間」を設定 「日本学校給食会法」を廃止し「日本体育・学校健康センター法」施行	米飯給食 月6回導入
61. 3 4 7	学校栄養職員の職務内容について (通知) 平均所要栄養量及び標準食品構成表の改訂 日本体育・学校健康センター設立	高知市学校給食検討委員会発足 学校栄養職員配置 (高須小学校, 朝倉第二小学校) 一宮小学校, 学校給食研究指定校 一宮小学校ランチルーム設置
62. 3 4		学校給食に関するアンケート調査実施 (市教委) 財団法人高知市学校給食会発足
63. 2 3 4 7	文部省学校健康教育課発足	自由献立の実施 高知市学校給食検討委員会答申 学校栄養職員配置 (大津小学校) 三里小学校, 学校給食研究指定校 中学校弁当調査実施 三里小ランチルーム設置 (和室) 牛乳アレルギー児への牛乳代返金制度開始 除去食 (原因材料を除く) の実施
平成 元 1 3 4		第1回高知市学校給食展開催 (以降平成16年まで毎年開催) 一宮小学校, 学校給食優良校 (高知県教育長表彰) 中学校給食研究会報告書 学校栄養職員配置 (介良・横浜・長浜・初月・朝倉小学校)
2. 4 6 7 9 11	「望ましい食事環境づくり研究委員会」報告書	学校栄養職員配置 (昭和・潮江・潮江南小学校) 神田小学校, 給食研究指定校となる 西日本学校給食会連絡協議会高知大会開催 神田小学校ランチルーム設置 一宮小学校, 学校給食優良校 (文部大臣表彰)

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 3. 4 7		浦戸・久重小学校, 給食棟全面改築 横浜新町小学校開校 学校栄養職員配置 (江陽・小高坂・十津小学校) (財)高知市学校給食会, 西日本学校給食会連絡協議会長表彰
4. 2 4 7 11	文部省「学校給食指導の手引き」を改訂	三里小学校, 学校給食優良校 (高知県教育長表彰) 江ノ口小学校, 学校給食研究指定校となる 朝倉小学校ランチルーム設置
5. 1 3	県「学校給食指導の手引」改訂	「学校給食指導の手引」刊行 ポリカーボネート食器導入 (6年計画) 江ノ口小学校ランチルーム設置
6. 4 5 9		学校栄養職員配置 (横浜新町小) 十津小学校, 学校給食研究指定校となる 物資納入業者研修会始まる 潮江小学校ランチルーム設置 食物アレルギー児対応のため, 電子レンジ・ガスコンロ設置開始
7.		神田小学校, 学校給食優良校 (高知県教育長表彰)
8. 4 5 7 8 10	腸管出血性大腸菌 O157 の患者が多数発生し, 大きな社会的問題となる	朝倉小学校, 学校給食研究指定校となる 米飯給食 週 3 回導入 給食室内休憩室にエアコン設置 「中学校給食を考える会」発足 潮江小学校, 学校給食優良校 (高知県教育長表彰) 麺の個包装開始
9. 4 9	文部省「学校給食衛生管理の基準」を策定	潮江南小学校ランチルーム設置 豆腐の個包装開始
10. 4 8		介良潮見台・横内小学校開校 (栄養士配置, ドライシステム導入, ランチルーム設置) 潮江小学校, 学校給食研究指定校になる 十津小学校, 学校給食優良校 (高知県教育長表彰)
11. 2 3 11 12	学校栄養職員が単独で「食」に関する指導を行うことが可能となる。	「中学校給食を考える会」終了 (7回実施) 江陽小学校全面改築 (ドライシステム導入, ランチルーム設置) 食物アレルギー児対応のため, 練製品卵抜き開始 ケーキの代替開始 真空冷却機設置開始 米油に変更 (3学期より使用)
12. 3 4 5 9	「食生活指針」策定 (文部省、厚生省、農林水産省) 給食用米穀に対する国の値引助成措置が廃止される	地産地消促進事業への取組により県内産自主流通米で補助金を受ける (平成 14 年まで) 文部省の「食生活に関する教育実践事業」モデル地域に指定される (中心校・横内小学校) 行川小・中学校自校炊飯開始 (家庭用炊飯器) 横浜小学校, ランチルーム設置

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 12. 9		高知市地産地消促進協議会設置
13. 1 9 10 12	千葉県において牛海綿状脳症 (BSE) に感染した牛が確認される。	高知市学校給食キャラクター「キューちゃん」誕生 学校給食における牛肉使用中止 〃 再開 食物アレルギー児童のため、デザート の 代替開始
14. 8		横内小学校「高知県学校給食優良学校」表彰
15. 1 3 4 5 7 10 11	文部科学省「学校給食衛生管理の基準」一部改訂 文部科学省「食生活学習教材」中学生用・小学高学年用発行 文部科学省「学校給食実施基準」改訂 「日本体育・学校健康センター法」廃止	城東中学校給食開始 給食管理システム導入 (コエイコンピュータシステム) 中学校弁当販売開始 (給食未実施校) 主食 (米・パン) 直接購入開始 食物アレルギー児童対応のため、パンは卵抜きとする 小中学校食教育・地場産品活用推進事業 (学事課) (推進校: 泉野・鴨田小, 横浜中) 高知市地場産品活用促進協議会設置 (名称変更) 自由献立の日を「学校給食における地産地消の日」とする 就学時健診時に食物アレルギー児童への聞き取り調査開始
16. 3 4 10	文部科学省「食生活学習教材」小学低学年用発行	新堀小学校給食棟改築 小中学校食教育・地場産品活用推進事業 (学事課) (推進校: 布師田・旭東・朝倉第二小, 潮江・三里・朝倉中) 浦戸小学校自校炊飯開始 (家庭用炊飯器)
17. 1 3 4 6 7	文部科学省「学校給食衛生管理の基準」一部改訂 栄養教諭制度施行 (県内5名の栄養教諭配置) 「食育基本法」公布 食事バランスガイド策定 (厚生労働省・農林水産省)	鏡村・土佐山村との合併により、1園4校増 高知市学校給食地場産品活用促進協議会設置 (名称変更) 小中学校食教育・地場産品活用推進事業 (学事課) (推進校: 昭和・長浜・秦小, 南海・青柳中) 学校給食研究補助事業 (給食会) (指定校: 旭東・横浜新町・布師田小)
18. 1 3 4	食育推進基本計画策定 毎月19日は「食育の日」 毎年6月は「食育月間」 県内6名の栄養教諭配置 合計11名	平成17年度食教育実践発表会開催 (学校給食展を変更) 一宮東小学校, ランチルーム設置 小中学校食教育・地場産品活用推進事業 (学事課) (推進校: 潮江・介良・大津・一宮東・横内小 城西・城東・旭中) 学校給食研究補助事業 (給食会) (指定校: 昭和・秦・一宮小) 学校給食地場産品活用モデル地区 (鏡・土佐山地区・朝倉地区)

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 19. 1		「高知市学校給食用物資納品規格集<改訂版>」 発行
2		平成 18 年度食育実践発表会
3	文部科学省「食に関する指導の手引」発行 高知県食育推進計画策定	A B S 食器導入
4	県内 4 名の栄養教諭配置 合計 15 名	大津小に栄養教諭配置（高知市 1 名） 栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業（文部科学省）指定校：大津小 小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：一宮・五台山・土佐山小 西部・行川・南海中） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：介良・横内小） 米飯給食週 4 回 学校給食地場産品活用モデル地区 （鏡・土佐山地区）
10	平成 19 年度 高知県の学校給食の米飯回数 4.0 回（週あたり） が日本一となる	「学校給食における食物アレルギー対応の手引き」作成
20. 1		春野町との合併により、3校増 （地場産給食推進モデル地区として献立・物資調達を地区で行う）
2	冷凍餃子事件・食品偽装事件が社会問題となる	平成 19 年度食育実践発表会
3	文部科学省「食生活学習教材」小学中学年用発行	「献立作成の手引き」作成
4	県内 4 名の栄養教諭配置 合計 19 名	高須小に栄養教諭配置（高知市 2 名） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：高須小・鳴田・春野東小、大津中） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：潮江東・五台山小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （鏡・土佐山地区、春野地区） 「教育ファーム推進事業」（農林水産省） （指定校：横内・介良小） 中学校給食の配送（直営）開始
5		
6	厚生労働省「大量調理施設衛生管理マニュアル」 の改正	
7	文部科学省「学校給食衛生管理の基準」の改訂	
9		布師田小学校自校炊飯開始（家庭用炊飯器）
10	事故米でんぶん使用事件が社会問題となる	
21. 2		平成 20 年度食育実践発表会
3	文部科学省「栄養教諭による食に関する指導実践事例集」発行	高知市食育推進計画策定
4	「学校給食法」改正 ・学校給食実施基準と学校給食衛生管理基準の 法制化	栄養教諭の指導主事配置（学事課） 学校給食調理業務民間委託試行開始（潮江東小）

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 21. 4	県内5名の栄養教諭配置	小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：潮江東・久重・朝倉小，春野中） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：高須・春野東小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （春野地区・介良地区） 「教育ファーム推進事業」（農林水産省） （指定校：横内小） 産業振興食育推進事業体験学習（高知県教育委員会） 7校18件 高知ジュニア博士育成事業（高知県） 6校7件 好き好き高知野菜大好きっ子育成事業（高知県） 1校1件 米粉パン初めての全校提供（1回/年）
5		
12		
22. 2	文部科学省「食に関する指導の手引ー第1次改訂版ー」発行 県内9名の栄養教諭配置	平成21年度食育実践発表会 食育リーフレット作成
3		
4		初月小・市立養護学校に栄養教諭配置（高知市4名） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：大津・高須・初月小） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：朝倉・一宮東小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （春野地区・介良地区） 産業振興食育推進事業体験学習（高知県教育委員会） 13校42件 高知ジュニア博士育成事業（高知県） 10校14件 高須小学校 第5回全国学校給食甲子園 高知県代表（入選）中国・四国ブロック（特選） 横内小学校「文部科学大臣表彰学校給食優良学校」受賞 全校で米粉パンの提供（6回/年）
11		
23. 2	高知県「地場産物を活用した学校給食用レシピ集」発行 県内11名の栄養教諭配置	平成22年度食育実践発表会
3		
4		潮江東・長浜・泉野小学校に栄養教諭配置（高知市7名） 学校給食調理業務民間委託開始 （潮江東・長浜・横浜新町小） 御豊瀬小学校自校炊飯開始（家庭用炊飯器） 児童生徒の心身の健康を育む食育推進事業（教育版アクションプラン：高知県） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：朝倉・介良小・養護学校） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：春野東・江陽小）

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 23. 4		学校給食地場産品活用モデル地区 (介良地区・初月地区)
5		産業振興食育推進事業体験学習 (高知県教育委員会) 21校 38件 高知ジュニア博士育成事業 (高知県) 12校 23件 高知市学校給食ネットワーク会議 初回開催
8	高知県 第52回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会	
11		地場産物活用学校給食開発メニューコンテスト 高知県教育長賞 (横浜新町小) 高知県学校給食士会会長賞 (長浜小) 受賞
24. 2		平成23年度食育実践発表会
3	高知県「地場産物学習教材」発行 国第2次食育推進基本計画	御豊瀬小学校閉校により, 1校減 米粉パン・米粉ナンの全校提供 (5回・2回/年)
4	文部科学省「学校給食調理従事者研修マニュアル」発行 県内5名の栄養教諭配置	介良・横内小学校に栄養教諭配置 (高知市9名) 学校給食調理業務民間委託開始 (初月・泉野小・鏡学校給食センター) 食物アレルギー児対応のための三者チェック体制の徹底について 学校へ周知 小中学校食育・地場産品活用推進事業 (教育環境支援課) (推進校: 長浜・土佐山小) 食育体験学習実施校 (18校 35件) 学校給食研究補助事業 (給食会) (指定校: 秦・横浜新町小) 学校給食地場産品活用モデル地区 (初月地区・鏡・土佐山地区) 高知ジュニア博士育成事業 (高知県) 16校 28件
5		公益財団法人高知市学校給食会発足
6	学校給食モニタリング事業 (文部科学省)	学校給食衛生管理・食育研修会 新堀小実践発表
7		学校給食モニタリング事業 (高知県)
9		地場産物活用学校給食開発メニューコンテスト
11		高知県学校給食共同調理場協議会会長賞 (初月小) 受賞
12	食物アレルギー女子児童死亡事故が社会問題となる	
25. 1	「学校給食実施基準の一部改正について」告示	平成24年度食育実践発表会
2	文部科学省「学校給食施設・設備の改善事例集」発行	高知市立中学校の昼食に関するアンケート実施 新堀小学校・追手前小学校閉校により, 2校減 はりまや橋小学校開校により, 1校増
3	第2期高知県食育推進計画策定	米粉パンの全校提供 (11回/年) 米粉パンは, 月1回提供となる。
4	県内4名の栄養教諭配置	朝倉小学校に栄養教諭配置 (高知市10名) 学校給食調理業務民間委託開始 (昭和・高須小)

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 25. 4 9 12		<p>児童生徒の将来の基礎となる生きる力を育む食育推進事業（教育版アクションプラン：高知県）</p> <p>小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）推進4校</p> <p>（食育体験学習モデル校：初月・介良小）</p> <p>（食の防災教育推進校：大津小・潮江中）</p> <p>食育体験学習実施校（21校40件）</p> <p>学校給食研究補助事業（給食会）</p> <p>（指定校：介良・鏡小）</p> <p>学校給食地場産品活用モデル地区</p> <p>（初月地区、鏡・土佐山地区）</p> <p>防災給食 全校実施</p> <p>給食管理システム更新（ウチダ学校給食管理システム）</p>
26. 2 3 4 9 11	県内4名の栄養教諭配置	<p>平成25年度食育実践発表会</p> <p>第2次高知市食育推進計画（平成26～30年度）</p> <p>防災給食リーフレット作成</p> <p>米粉パン・米粉ナンの全校提供（11回・1回/年）</p> <p>栄養教諭（横内小学校）1名減（高知市9名）</p> <p>学校給食調理業務民間委託開始</p> <p>（江陽小・城東中・大津小・大津中）</p> <p>小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：昭和・神田小）</p> <p>食育体験学習実施校（20校39件）</p> <p>学校給食研究補助事業（給食会）</p> <p>（指定校：秦・初月小）</p> <p>学校給食地場産品活用モデル地区</p> <p>（初月地区・鏡・土佐山地区）</p> <p>防災給食 全校実施</p> <p>高知市中学校給食実施検討委員会 設置</p>
27. 1 3 4 5 9 11	<p>文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」発行</p> <p>県内3名の栄養教諭配置</p> <p>高知県 第66回全国学校給食研究協議大会</p>	<p>平成26年度食育実践発表会（10周年）</p> <p>米粉パン・米粉ナンの全校提供（14回・1回/年）</p> <p>学校給食調理業務民間委託開始</p> <p>（一宮・神田小）</p> <p>小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：横浜新町小・城西中）</p> <p>食育体験学習実施校（21校38件）</p> <p>学校給食研究補助事業（給食会）</p> <p>（指定校：介良・横浜新町小）</p> <p>学校給食地場産品活用モデル地区</p> <p>（初月地区）</p> <p>高知市中学校給食実務検討委員会 設置</p> <p>春野東小学校「文部科学大臣表彰学校給食優良学校」受賞</p> <p>卵なしマヨネーズ、アレルギーフリーカレーウ</p> <p>（特定原材料7品目不使用）使用開始</p>

年 日	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 28. 1 3	文部科学省 小学校用食育教材 「たのしい食育につながる食事つながる食育」 発行 国第3次食育推進基本計画	平成27年度食育実践発表会 米粉パン・米粉ナンの全校提供（14回・1回／年） 「高知市立学校におけるアレルギー対応マニュアル」発行
4	県内4名の栄養教諭配置	栄養教諭の指導主事1名増配置（教育環境支援課） 栄養教諭（講師含む）1名増（高知市10名） 学校給食調理業務民間委託開始 （朝倉・朝倉第二小） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：秦・泉野小） 食育体験学習実施校（22校41件） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：長浜・初月小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （初月地区）
29. 1 3	文部科学省「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」発行	平成28年度食育実践発表会 米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回／年） 落花生、バナナ、キウイフルーツ給食提供停止
4	県内5名の栄養教諭配置 大量調理施設衛生管理マニュアル改定	栄養教諭（講師含む）3名増（高知市13名） 学校給食調理業務民間委託開始 （横内小） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：一宮小・鏡中） 食育体験学習実施（22校40件） 高知が誇る食文化「皿鉢料理」の未来への伝承を目的とした食育プログラムの開発（地域教育振興支援事業 教育版地域アクションプラン：高知県）（教育環境支援課） 皿鉢給食モデル校：旭東・五台山・一ツ橋・潮江南・春野西小 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：長浜・朝倉小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （朝倉地区）
7 11 12		針木・長浜学校給食センター着工 初月小学校「高知県学校給食優良表彰」受賞 中学校給食配膳室完成（城北・城西・愛宕・潮江・一宮・青柳・朝倉・三里・南海・西部・旭・横浜・春野）
30. 1 3	第3期高知県食育推進計画策定	平成29年度食育実践発表会 米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回／年）
4	県内4名の栄養教諭配置	栄養教諭（講師含む）4名増（高知市17名）

年 日	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 30. 4		小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：朝倉第二小・行川学園） 食育体験学習実施予定校（23校41件） 皿鉢給食モデル校：潮江南小・春野西小 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：横内小・朝倉小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （朝倉地区） 給食管理システム更新（学校給食栄養管理システム） 針木・長浜学校給食センター竣工 針木・長浜学校給食センター開所 13中学校 給食開始
6		
7		
9		
11		高須小「高知県学校給食優良表彰」受賞
31. 2		平成30年度食育実践発表会 （オーテピア 3日間開催） 米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回/年） 栄養教諭（講師含む）2名増（高知市19名） 学校給食調理業務民間委託開始 （秦小・春野東小） 高知県立高知国際中学校へ給食提供開始
3	第3次高知市食育推進計画策定 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版」発行	小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：初月小・大津小） 食育体験学習実施予定校（22校38件） 皿鉢給食モデル校：浦戸小・五台山小 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：横内小・一ツ橋小）
4	県内5名の栄養教諭配置	
令和 2. 1		令和元年度食育実践発表会 （オーテピア 2日間開催） 米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回/年）
3	文部科学省監修 公益財団法人 日本学校保健会 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」令和元年度改訂 発行 新型コロナウイルス感染拡大における一斉臨時休業	新型コロナウイルス感染拡大における臨時休業
4	県内3名の栄養教諭配置	栄養教諭（講師含む）増減なし（高知市19名） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：神田小・春野東小） 食育体験学習実施予定校（22校以上） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：長浜小・一ツ橋小） 新型コロナウイルス感染拡大における臨時休業中の希望者への給食提供開始 夏季休業期間短縮 高知県学校給食提供推進事業による、県産和牛肉、地鶏、養殖魚、農産物の無償提供実施 （～3月）
7 8		
10		

年 日	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
令和 3. 1		令和2年度食育実践発表会 (オーテピア 2日間開催)
3		米粉パン・米粉ナンの全校提供 (15回・2回/年) 「高知市立学校におけるアレルギー対応マニュアル」改訂発行
4	学校給食実施基準の一部改正 県内4名の栄養教諭配置 国第4次食育推進基本計画公表	機構改革により、食育担当課が教育政策課となる。 栄養教諭(講師含む)3名増(高知市22名) 小中学校食育・地場産品活用推進事業(教育政策課)(推進校:潮江東小・昭和小) 食育体験学習実施予定校(24校以上) 学校給食研究補助事業(給食会) (指定校:秦小・一宮小) 校務支援システムを活用した徴収金システムによる食数管理を開始
9		高知県学校給食提供推進事業による、県産和牛肉、豚肉、地鶏、鶏肉、養殖魚の無償提供実施 (~12月)
令和 4. 1		令和3年度食育実践発表会 (オーテピア 2日間開催)
3		米粉パン・米粉ナンの全校提供 (15回・1回/年)
4	県内4名の栄養教諭配置	栄養教諭(講師含む)1名増(高知市23名) 小中学校食育・地場産品活用推進事業(教育政策課)(推進校:高須小・朝倉小) 食育体験学習実施予定校(26校以上) 学校給食研究補助事業(給食会) (指定校:昭和小・一宮小)
5		高知市学校給食衛生管理マニュアル発行 (高知市学校給食衛生管理基準を改定)
7		食材費の物価高騰対策として新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し給食費を据置
9		高知市学校給食提供推進事業による、県産和牛肉、豚肉、地鶏、鶏肉の無償提供実施(~12月) 給食室緊急修繕に伴う簡易給食を実施(介良小・泉野小)
12		物価高騰に対する保護者負担軽減として新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し給食費無償を実施(~3月)
令和 5. 2		令和4年度食育実践発表会 (オーテピア 1日間開催)
3		米粉パン・米粉ナンの全校提供 (15回・1回/年)
4	県内3名の栄養教諭配置	栄養教諭(講師含む)1名増(高知市22名) 小中学校食育・地場産品活用推進事業(教育政策課)(推進校:一宮小・朝倉中) 食育体験学習実施予定校(28校以上)

4	学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：昭和小・高須小） 学校給食費改定
---	---



資料 X

令和5年度 関係職員及び施設等の概要

[単独校・親子方式]

区分	番号	学校名	対象人員(R5.5.1日現在)			学校長	給食主任	栄養教諭・ 学校栄養職員	調理員数		
			児童 生徒数	教職員 等数	計				調理員	補助員	
小 学 校	1	第 四	296	26	322	筒井 円	山中 洋美		3		
	2	第 六	180	24	204	弘瀬 健一郎	岡村 夕里奈		2+②		
	3	江ノ口	179	21	200	梅原 美佐	齋藤 優花里		2+①		
	4	江 陽	435	42	477	今西 和子	松本 優美	松本優美(講)		民間委託	
	5	旭	322	28	350	西村 幸	市川 寛子		3	2	
	6	旭 東	381	31	412	西本 壽香	渡辺 もえ		3	2	
	7	潮 江	254	31	285	藤川 尚司	秋月 けい		2+①		
	8	潮 江 東	222	29	251	竹崎 有紀子	近藤 夏生	箭野あずさ(講)		民間委託	
	9	小 高 坂	363	30	393	篠田 直男	西村 依加		3	2	
	10	昭 和	509	44	553	小川 晶子	宮地 加代	波内 舞子		民間委託	
	11	秦	684	62	746	松岡 聖士	大坪 和子	森國 真央		民間委託	
	12	初 月	705	56	761	北岡 秀樹	中川 久子	山尾 終人		民間委託	
	13	横 浜	360	32	392	川上 直人	國弘 しおん		3		
	14	長 浜	287	35	322	中村 仁也	宮川 彩美	宮川彩美(講)		民間委託	
	15	浦 戸	48	13	61	藤田 由紀子	橋野 文香		1+①		
	16	三 里	134	17	151	槇村 理恵	公文 咲		2	1	
	17	五 台 山	73	15	88	池田 俊一郎	亀山 夕輝		1+①	1	
	18	高 須	534	43	577	細谷 宏明	野口 大介	公文 ゆう		民間委託	
	19	布 師 田	52	18	70	中山 美香	山村 佳奈		1+①		
	20	一 宮	418	39	457	松岡 マミ	川村 加余子	野口 綾子		民間委託	
	21	久 重	50	13	63	市原 佐知	窪田 真衣		1+①		
	22	朝 倉	559	44	603	高橋 祐	森下 敦子	川村 絵里		民間委託	
	23	鴨 田	660	52	712	田所 潤子	藤崎 和代	藤崎 和代		5+①	
	24	一 ツ 橋	336	30	366	山岡 篤司	江口 笑里		3	2	
	25	介 良	363	34	397	中野 博文	中村 心優	常石美知代 (中村心優)		5	
	26	大 津	528	44	572	岡林 宏枝	山崎 和恵	楠瀬 加奈		民間委託	
	27	朝倉第二	745	57	802	西田 尚弘	松岡 洋子	西本 佳代		民間委託	
	28	潮 江 南	244	23	267	中川 弘子	細川 菜奈恵		2+①	1	
	29	神 田	722	50	772	松岡 英樹	古賀 聖奈	岩原 甘奈		民間委託	
	30	泉 野	518	43	561	佃 由紀子	澤村 若奈	横山すみ玲		民間委託	
	31	一 宮 東	326	32	358	宮地 秀徳	大森 美琴		3	2	
	32	十 津	276	25	301	井手 泉	山下 記子		2+①		
	33	横 浜 新 町	497	46	543	竹田 慎一	齊藤 妙	齊藤 妙		民間委託	
	34	介良潮見台	212	23	235	吉永 佳代	中越 愛実		2+①		
	35	横 内	721	47	768	山本 儀浩	井土 遥	山田 紗和 (井土 遥)		民間委託	
	36	春 野 東	340	34	374	尊田 史	植田 透羽	中澤 舞乃		民間委託	
	37	春 野 西	176	19	195	大崎 博司	西山 稚子		2+②		
	38	はりまや橋	446	34	480	山本 敬	安並 星夏		3	2	
		小学校計	14,155	1,286	15,441						
中 学 校	1	城 東	410	39	449	三谷 香	吉岡 美佐			民間委託	
	2	介 良	251	28	279	山田 洋士	松岡 百子			2	
	3	大 津	231	26	257	須内 康雄	久保 真弓			民間委託	
		中学校計	892	93	985						
義 務 教 育 学 校	1	行川学園 (前期+後期)	50 (28+22)	24 (13+11)	74 (41+33)	依光 加代	松村 圭織		1+②		
		義務教育学校計	50	24	74						
高 知 特 別 支 援		高知特別支援	128	91	219	清水 隆人	大西 徹	北村 真知子	2+②		
		特別支援学校計	128	91	219						
		単 独 校 計	15,225	1,494	16,719						

調理員数の中に8H臨時職員含む。 ①・・・4H・5Hパート職員

給食開始年月	給食室面積 ² m	ランチルーム設置年月	リフト	保冷庫 牛乳	回転釜	保管庫 消毒	冷蔵庫 冷凍	冷凍庫	和物用 冷蔵庫	包丁まな 板殺菌庫	冷却機 真空	洗浄機	焼物機	野菜 裁断機	フードス ライサー	皮剥機 球根	揚物機	学校名
S24.12	R212			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		第四
S25.6	S117			○	3	○	○		○	○	○		○		○	○		第六
S25.4	R187	H5.1		○	3	○	○		○	○	○	○	○		○	○		江ノ口
S31.6	R442	H11.11		○	5	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	江陽
S25.4	R230		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		旭
S27.4	R233		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		旭東
S33.9	R201	H5.9		○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		潮江
S30.9	R172			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		潮江東
S26.1	R207		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		小高坂
S30.2	S210		○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		昭
S26.9	S156			○	5	○	○		○	○	○	○			○	○		秦
S25.4	R220		○	○	6	○	○		○	○	○	○	○		○	○		初月
S43.2	S233	H12.12		○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		横浜
S24.	R251		○	○	6	○	○		○	○	○	○	○		○	○		長浜
S45.5	S98			○	2	○	○		○	○			○					浦戸
S26.4	S243	S63.7	○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		三里
S27.4	R161		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○	○		○		五台山
S34.10	S214		○	○	5	○	○		○	○	○	○			○	○		高須
S26.4	R106			○	3	○	○		○	○			○	○		○		布師田
S25.4	R197			○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		一宮
S39.4	R94	S61.7		○	3	○	○			○			○					久重
S25.4	R195	H4.11	○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		朝倉
S25.4	S229			○	6	○	○		○	○		○			○	○		鴨田
S46.4	S148		○	○	4	○	○		○	○	○	○			○	○		一ツ橋
S35.5	R199			○	6	○	○		○	○	○	○			○	○		介良
S33.9	R227			○	6	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		大津
S47.9	S261		○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		朝倉第二
S48.9	R212	H9.9	○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		潮江南
S52.10	R229	H2.9	○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		神田
S57.4	R223		○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		泉野
S60.4	S183	H18.3	○	○	3	○	○		○	○	○	○	○		○	○		一宮東
S62.4	R183			○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	十津
H3.4	R263			○	6	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		横浜新町
H10.4	R210	H10.4		○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	介良潮見台
H10.4	R166	H10.4		○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		横内
S45.11	S186			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		春野東
S42.9	S173			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		春野西
S29.1	S366		○	○	3	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	はりまや橋
H15.1		H16.3		○														城東
S35.5				○														介良
S33.9				○														大津
S32.10	R75			○	3	○	○	○	○	○		○						行川学園
S35.4	R92	S38.4		○	2	○	○		○	○		○	○		○	○		高知特別支援

※Sは鉄骨, Rは鉄筋建築

[センター方式]

センター名	区分	番号	学校名	対象人員(R5.5.1日現在)			学校長 施設長	給食主任	栄養教諭	調理員数	
				児童 生徒数	教職員 等数	計				調理員	補助員
鏡学校給食センター	小	1	鏡	43	11	54	北村 雅夫	角西 三菜	大谷 奈々	民間委託	
	中	2	鏡	22	16	38	生田 悟士	松本 莉子			
	義務	3	土佐山 学舎	144	29	173	福井 佳織	柴山 遥香 (佐々木桃香)			
			(前期+後期)	(93+51)	(16+13)	(110+64)					
	幼稚	4	かがみ 幼稚園	18	5	23	小松 美雪	亀山 由夏			
計				227	61	288					
針木学校給食センター	中学校	1	城 北	380	32	412	佐賀 厚幸	山本 未呼		民間委託	
		2	城 西	267	28	295	青木 和秀	高橋 さつき			
		3	朝 倉	442	34	476	武田 和久	掛水 真衣	中島 美乃		
		4	西 部	495	44	539	近森 夏彦	片岡 麻貴	西山 光里		
		5	旭	329	30	359	岡本 伸浩	和田 綾華			
		6	春 野	272	27	299	小川 真悟	古味 康之			
	計				2,185	195	2,380				
長浜学校給食センター	中学校	1	愛 宕	481	38	519	溝渕 隆彦	岡本 典子		民間委託	
		2	潮 江	363	36	399	永原 潤一	平松 泰恵			
		3	一 宮	457	41	498	中井 昭秀	北村 敏明			
		4	青 柳	226	24	250	川崎 剛	塩田 文範			
		5	三 里	191	26	217	間城 康成	西岡 明信			
		6	南 海	185	24	209	廣瀬 啓二	西森 一彰	横山 知美 (阪本亜里紗)		
		7	横 浜	341	31	372	梶原 将一	森 陽奈	井上 晴賀		
	計				2,244	220	2,464				
施設名				対象人員(R5.5.1日現在)			施設長	栄養教諭	調理員数		
				職員数					調理員	補助員	
鏡学校給食センター					6	6	神岡 純子	大谷 奈々	民間委託		
針木学校 給食センター					51	51	久武 精一	中島 美乃	民間委託		
								西山 光里	民間委託		
長浜学校 給食センター					50	50	森山 由紀子	横山 知美 (阪本亜里紗)	民間委託		
								井上 晴賀	民間委託		
給食センター計				0	107	107					
センター方式計				4,656	583	5,239					

合計(単独校・センター) 19,881 2,077 21,958

給食開始年月	給食室面積 [㎡]	ランチルーム設置年月	リフト	牛乳保冷庫	回転釜	保管庫消毒	冷蔵庫	冷凍庫	和物用冷蔵庫	包丁まな板殺菌庫	真空冷却機	洗浄機	焼物機	野菜裁断機	フードサイザー	皮剥機	球根	揚物機	学校名
S42. 4				○															鏡 (小)
S42. 4				○															鏡 (中)
S42. 4				○															土佐山学舎
S42. 4																			かがみ幼稚園
H30. 9				○					○										城北
H30. 9				○					○										城西
H30. 9				○					○										朝倉
H30. 9				○					○										西部
H30. 9				○					○										旭
H30. 9				○					○										春野
H30. 9				○					○										愛宕
H30. 9				○					○										潮江
H30. 9				○					○										一宮
H30. 9				○					○										青柳
H30. 9				○					○										三里
H30. 9				○					○										南海
H30. 9				○					○										横浜
給食開始年月	給食室面積 [㎡]	ランチルーム設置年月	リフト	牛乳保冷庫	回転釜	保管庫消毒	冷蔵庫	冷凍庫	和物用冷蔵庫	包丁まな板殺菌庫	真空冷却機	洗浄機	焼物機	野菜裁断機	フードサイザー	皮剥機	球根	揚物機	施設名
S42. 4	S200			○	4	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○			鏡学校給食センター
H30. 9	S2664			○	11	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	針木学校給食センター
H30. 9	S2664			○	11	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	長浜学校給食センター

※Sは鉄骨, Rは鉄筋建築

資料 XI

令和5年度 高知市学校給食パン配合表

材料名 \ 品名	コッペパン	チーズパン	黒糖パン	レーズンパン	バターロールパン	もちふわパン(米粉パン)
小麦粉(外麦)	80%	100%	100%	100%	100%	
(内麦)	20%					
米粉(グルテン18%混入)						100%
無添加マーガリン	5%	9%	13%	9%	15%	8%
砂糖	5%	6%		6%	10%	8%
脱脂粉乳	2%	4%	4%	4%	2%	3%
イースト	3%	3%	4%	4%	3%	3%
食塩	1.8%	1%	1%	1.8%	1.8%	1.5%
黒糖			20%			
イーストフード	1%	1%	1%	1%	1%	1%
クッキングチーズ		10%				
レーズン				30%		
備考	バンズパンも同配合					・米粉高知市産

材料名 \ 品名	ソフトフランスパン(専用粉)	ソフトフランスパン(指定粉)	クロワッサン	にんじんパン	かぼちゃパン	パイナップルパン
小麦粉(強力)		100%		80%	80%	80%
フランスパン専用粉	100%		100%			
(内麦)				20%	20%	20%
砂糖	2%	2%	5%	5%	5%	5%
塩	2%	2%	1.8%	1.8%	1.8%	1.8%
ショートニング						
無添加マーガリン	10%	10%	8%	5%	5%	5%
バター(無塩)						
にんじん				30%		
イースト	3%	3%	4%	3%	3%	3%
ロールインマーガリン			40%			
脱脂粉乳	4%	4%	4%	2%	2%	2%
イーストフード	1%	1%	1%	1%	1%	1%
かぼちゃ					30%	
ドライパイナップル						30%
備考				冷凍人参30% 基準パン生地	冷凍かぼちゃ30% 基準パン生地	ドライパイナップル30% 基準パン生地

資料ⅩⅦ

地場産品を使用した公益財団法人高知市学校給食会の開発食品

開発年度	商品名	原材料名	アレルゲン
1 平成16年度	れいほく牛肉コロッケ (50g)	じゃが芋・牛肉・乾燥マッシュポテト・小麦粉・たまねぎ・砂糖・植物油・清酒・食塩・香辛料 【衣】パン粉・小麦粉・植物油・ぶどう糖・水	牛肉・大豆 小麦
2	めひかり天 (40g)	めひかり・雑魚・冷凍スリミ・でんぷん・食塩・調味料・みりん・溶き水	大豆
3 平成18年度	お米のムース (50g)	【お米のムース】乳又は乳製品を主要原料とする食品・砂糖・水溶性食物繊維・米粉・ミルクカルシウム・水 (使用添加物)ゲル化剤(増粘多糖類)・乳化剤・香料・リン酸塩(Na)・pH調整剤・カロチノイド色素 【ソース】水あめ・加糖卵黄・砂糖・乳又は乳製品を主要原料とする食品・水 (使用添加物)ゲル化剤(増粘多糖類)・香料	卵・乳 大豆
4	お米のタルト (35g)	【タルト生地】小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・米粉・食塩 (使用添加物)卵殻カルシウム・ヒロリン酸第二鉄・乳化剤・香料 【ミルクソース】乳又は乳製品を主要原料とする食品・牛乳・米粉・加糖れん乳・砂糖・ぶどう糖・デキストリン・水 (使用添加物)増粘剤(加工デンプン・増粘多糖類)・香料・乳化剤・リン酸塩(Na)・pH調整剤 【カスタードクリーム】乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖れん乳・発酵乳・加糖卵黄・植物油・麦芽糖・水あめ・砂糖・ぶどう糖・脱脂粉乳・水 (使用添加物)増粘剤(加工デンプン・増粘多糖類)・香料・リン酸塩(Na)・カロチノイド色素	小麦・卵 乳・大豆
5	沖うるめ天 (40g)	沖うるめ・みませの地魚・冷凍すりみ・でんぷん・食塩・調味料・みりん・溶き水	大豆
6 平成19年度	米クレープ (40g)	平成28年3月終了	
7	高知のにらまん (30g)	【具】豚肉・にら・キャベツ・玉葱・豚脂・しょうゆ・酵母エキス・ごま油・にんにく・生姜・発酵調味料・食塩・こしょう【皮】小麦粉・小麦蛋白・食塩・砂糖・飲料水	小麦・大豆 豚肉・ごま
8 平成20年度	しゃくし菜漬 (1kg)	塩漬しゃくし菜・塩漬きゅうり・塩漬しょうが・醸造調味料・しろしょうゆ・砂糖・酵母エキス・りんご酢・梅酢・食塩・井戸水	小麦・大豆 りんご
9	はちきん地鶏の ミンチカツ (60・80g)	鶏肉・大豆・玉葱・とうもろこし・人参・澱粉・パン粉・醤油・砂糖・粉末状植物性たん白・清酒・食塩・しょうが・酵母エキス・かつお節エキス・水 【衣】パン粉・バター粉・水	鶏肉・大豆 小麦
10 平成21年度	焼プリンタルト (30g)	【タルト生地】小麦粉・マーガリン・砂糖・液全卵・食塩 (使用添加物)香料 【カスタードクリーム】乳又は乳製品を主要原料とする食品・牛乳・砂糖・加糖卵黄・脱脂粉乳・ミルクカルシウム・香辛料・水 (使用添加物)キシロース・増粘多糖類・乳化剤・香料	小麦・卵 乳・大豆
11 平成22年度	ゴーヤ入りハンバーグ (60・80g)	豚肉・鶏肉・たまねぎ・牛肉・ゴーヤ・にんじん・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・香辛料	豚肉・鶏肉 牛肉・小麦
12 平成23年度	米ナン(米粉ナン) (50・70・100g)	小麦粉・米粉・小麦たん白・ライスショートニング・イースト・食塩・砂糖・なたね油・吸水	小麦
13 平成24年度	キューちゃんの 玉子焼き (500g)	鶏卵・かつおだし・でん粉(馬鈴薯・とうもろこし)・砂糖・食酢・みりん・食塩・しょうゆ(大豆)・酵母エキス・植物油(ひまわり)	卵・小麦・ 大豆・(米)
14 平成26年度	いちごのタルト (35g)	【タルト生地】小麦粉・マーガリン・砂糖・豆乳・食塩 (使用添加物)加工デンプン・香料・カロチノイド色素 【フィリング】豆乳・小麦粉・砂糖・植物油・水あめ・コーンフラワー・米粉 (使用添加物)加工デンプン・膨張剤・香料 【いちごジャム】いちごジャム・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・水 (使用添加物)ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・乳酸Ca・紅麴色素・香料	小麦・大豆
15 平成28年度	高知市産米粉入 ホブサ(ピタパン) (60・80g)	平成31年3月終了	
16	いちごのクレープ (40g)	平成31年3月終了	

※下線があるものが地場産品です。

資料 XIII

公益財団法人 高知市学校給食会の納入品目・業者選定等について

番号	区 分	入札(年間)	入札(学期)	随契(年間)	随契(学期)	随契(月)	契約業者数	指定業者数
1	鮮魚類		○			○	1 注1)	5
2	肉類				○		11	11
3	鶏卵			○			3	4
4	コンニャク			○			3	3
5	豆腐類			○			4	4
6	練製品			○			2	2
7	生麺類			○			2	2
8	砂糖類		○				1	7
9	サラダ油類		○				1	6
10	白絞油		○				1	6
11	食酢類		○				1	6
12	みそ	○		○			2	7
13	酒		○				1	4
14	粉豆類		○				1	7
15	乾麺		○				1	6
16	調味料類		○				1	8
17	香辛料類		○				1	5
18	海産物		○				1	6
19	乾物類		○				1	7
20	食用添加物		○				1	6
21	缶類・レトルト類 ※1		○				1	9
22	冷凍食品		○			○	1	8
23	野菜類 ※2					○	13	13
24	果物類 ※3					○	2 注1)	10
25	乳類(調理用) ※4			○			1	6
26	生菓子類					○	1	7
27	飲み物 ※5		○			○	1	8
28	米穀			○			2 注2)	7
29	炊飯加工			○			1	1
30	パン			○			3	3

※1 たけのこは随契(年間)

※2 針木・長浜学校給食センターのみの1業者含む

※3

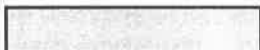
※4 生クリームは随契(年間)

※5 牛乳は県畜産課が地域ごとに入札を行う

注1) 1鮮魚類, 24果物類の契約業者数は月により変わります。

注2) 炊飯委託と中学校給食センターは契約業者が別になることがあります。

指定業者数は, 令和4・5年度の指定登録業者数です。



は, 入札資料を作成する対象食品

※4 生クリーム除く

※5 飲用牛乳除く

食べること
みんなで学ぼう！



米くん



ゆずちゃん



トマトちゃん



キュウリくん

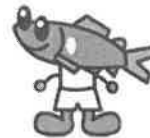


高知市学校給食キャラクター

キューちゃん



梅ちゃん



おゆくん



苺くん



いたどりちゃん

高知市学校給食キャラクター「キューちゃん」と 高知市食育推進計画キャラクター「高知の食育8きょうだい」

令和5年度 学校給食要覧

発行日 令和5年6月6日

発行者 高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会