

令和 7 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7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7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6年度学校別給食実施状況（統一献立・親子方式）	4
キ 令和6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7年度事業計画	13
(4) 食材の購入方法	15
(5) 令和7年度収支予算	16
《資料》	
I 令和6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6年度自由献立表	50
III 令和6年度 小中学校食育・地場産品活用推進事業	54
IV 令和6年度 食育実践発表会 他	56
V 令和6年度 試食会実施状況（PTA対象）	59
VI 令和6年度 学校給食研究補助事業	60
VII 親子料理教室	63
VIII 給食だより（小学校）	64
〃 （中学校）	67
IX 学校給食の歩み	70
X 令和7年度 完全給食実施校関係教職員及び施設等の概要	82
XI 令和7年度 高知市学校給食パン配合表	86
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	87
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	88

1 令和7年度 高知市の学校給食の概要

高知市では、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 7 年 5 月 1 日現在 18,920 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。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 7 年 5 月 1 日現在）

区 分		総 数	学校給食受給数	
			実施数	実施率（％）
小学校	学校数	39 校	39 校	100.0
	児童数	13,499 人	13,444 人	99.6
中学校	学校数	17 校	17 校	100.0
	生徒数	5,264 人	5,158 人	98.0
義務教育学校	学校数	2 校	2 校	100.0
	児童生徒数	188 人	184 人	97.9
特別支援学校	学校数	1 校	1 校	100.0
	児童生徒数	140 人	134 人	95.7
計	学校数	59 校	60 校	100.0
	児童生徒数	19,091 人	18,920 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 13 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。

(1) 学校給食の実施状況

ア 令和7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 8 日			
給食終了		7 月 18 日				12 月 25 日				3 月 24 日			
月		4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	計
献立回数		17	20	21	14	20	22	18	19	16	18	16	201回
予定日数	小学校	16	19	21	14	20	21	18	19	16	17	14	195日
	中学校 (親子方式)	15	17	20	13	19	20	17	17	16	16	13	183日
	針木・長浜 学校給食センター	14	18	20	14	19	21	16	15	15	16	11	179日

※ 針木・長浜学校給食センターの献立回数は198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	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	2,879,798	188,463	912,643	3,980,904
検 食 数	学校・給食センターごと、1回につき2食分			16,380

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～	R7～
幼稚園					185	190	210	
小学校	195	215	230	245	245	250	275	330
義務教育学校（前期）								
中学校	220	240	255	275	275	280	310	370
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回程度となっています。針木・長浜学校給食センターでは、パンは2週間に1回程度となっています。

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、需給状況により国産米を使用します。作柄や米価の状況をもとに総合的に判断します。

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、特別支援学校、鏡学校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年度からは高知市産米を使用した米粉パンを導入し、平成24年度から月1回程度取り入れています。

令和7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	14	16	17	11	16	18	14	15	13	15	13	162
パ ン	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	39
合 計	17	20	21	14	20	22	18	19	16	18	16	201

オ 牛乳の実施状況

完全給食は牛乳を飲用することとなっています。

力 令和6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	21	20	14	0	19	21	20	18	16	18	13	194	62,294
2	第六小	14	19	20	14	0	19	22	20	18	17	18	13	194	39,637
3	江ノ口小	15	19	20	14	0	18	22	19	17	17	18	13	192	37,916
4	江陽小	14	19	20	14	0	19	22	20	18	16	17	13	192	93,024
5	旭小	14	20	20	14	0	19	21	20	18	17	18	13	194	66,459
6	旭東小	14	20	20	14	0	19	22	20	18	17	18	13	195	79,240
7	潮江小	14	20	20	14	0	19	22	20	18	17	18	13	195	55,666
8	潮江東小	14	19	20	14	0	19	22	19	18	17	18	13	193	47,904
9	小高坂小	15	20	20	14	0	19	22	19	18	17	18	13	195	74,647
10	昭和	14	20	20	13	0	19	22	18	17	16	18	13	190	104,785
11	泰小	14	20	20	12	0	19	22	18	16	17	18	13	189	134,420
12	初月小	15	20	20	13	0	19	22	18	17	17	17	13	191	141,456
13	横浜小	14	20	20	14	0	18	22	19	17	17	18	13	192	75,987
14	長浜小	15	20	20	14	0	19	22	19	18	17	18	13	195	59,578
15	浦戸小	16	19	20	14	0	19	22	19	17	17	18	14	195	10,274
16	三里小	14	21	19	14	0	19	22	20	17	17	18	13	194	28,642
17	五台山小	14	21	20	13	0	19	22	19	17	17	18	13	193	16,011
18	高須小	16	20	20	13	0	19	22	20	16	17	18	13	194	103,029
19	布師田小	16	19	20	14	0	19	22	19	18	17	18	13	195	13,344
20	一宮小	14	20	20	14	0	19	22	19	18	17	18	13	194	84,012
21	久重小	16	20	20	14	0	18	21	21	17	17	18	13	195	11,565
22	朝倉小	15	21	20	12	0	19	22	20	15	17	18	13	192	114,284
23	鴨田小	15	19	20	12	0	18	21	19	16	17	17	13	187	127,634
24	一ツ橋小	15	19	20	14	0	19	21	19	18	17	18	13	193	68,305
25	介良小	14	20	20	14	0	19	21	18	17	17	17	13	190	71,827
26	大津小	14	20	20	12	0	18	22	19	16	17	18	13	189	101,177
27	朝倉第二小	15	21	20	14	0	19	22	18	18	17	18	13	195	154,620
28	潮江南小	15	21	20	14	0	19	22	20	18	17	18	13	197	52,437
29	神田小	16	19	20	14	0	18	22	19	18	17	18	13	194	144,970
30	泉野小	15	21	20	14	0	19	22	19	18	17	17	13	195	105,294
31	一宮東小	15	20	20	14	0	19	22	19	17	17	18	13	194	61,612
32	十津小	15	20	20	14	0	19	22	20	18	17	18	13	196	54,413
33	横浜新町小	14	20	20	14	0	19	22	19	18	16	18	13	193	98,979
34	介良潮見台小	14	19	20	12	0	19	22	19	16	16	18	13	188	43,153
35	横内小	16	19	20	14	0	19	22	18	18	16	18	13	193	145,342
36	鏡小	16	19	20	14	0	19	21	20	18	17	18	13	195	8,752
37	春野東小	15	20	20	14	0	19	21	19	18	17	18	13	194	67,963
38	春野西小	15	20	20	13	0	18	22	19	18	17	18	13	193	37,368
39	はりまや橋小	14	20	20	14	0	19	22	19	17	17	18	13	193	87,893
	小計	574	775	779	531	0	734	850	749	678	657	697	508	7,532	2,885,913
	平均	15	20	20	14	0	19	22	19	17	17	18	13	193.1	73,998
1	介良中	13	15	20	11	0	19	21	18	17	17	18	10	179	44,806
2	大津中	14	19	19	14	0	18	21	18	15	17	18	10	183	42,783
3	城東中	14	18	18	12	0	19	20	17	15	17	17	8	175	74,936
4	鏡中	15	18	20	13	0	19	21	18	16	17	18	12	187	6,017
	小計	56	70	77	50	0	75	83	71	63	68	71	40	724	168,542
	平均	14	18	19	13	0	19	21	18	16	17	18	10	181.0	42,136
1	行川学園前期	15	20	20	14	0	18	21	20	18	16	16	13	191	6,703
	行川学園後期	15	20	20	14	0	18	21	20	18	16	17	12	191	7,304
2	土佐山学舎前期	16	20	20	13	0	19	21	19	17	17	17	14	193	20,108
	土佐山学舎後期	16	20	20	14	0	19	21	19	18	17	17	14	195	11,015
1	かがみ幼稚園	14	21	20	13	0	18	20	19	17	16	17	12	187	2,695
1	鏡給食センター	19	22	21	14	0	20	23	21	18	19	19	14	210	995
	小計	95	123	121	82	0	112	127	118	106	101	103	79	1,167	48,820
	平均	16	21	20	14	0	19	21	20	18	17	17	13	194.5	8,137
	合計	725	968	977	663	0	921	1060	938	847	826	871	627	9,423.0	3,103,275

キ 令和6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	15	20	9	0	19	19	17	15	17	18	8	171	67,932
2	城西中	15	20	19	11	0	19	22	19	15	17	18	11	186	51,113
3	愛宕中	14	17	20	11	0	19	19	18	15	17	18	11	179	92,389
4	潮江中	12	14	20	10	0	19	19	17	16	17	18	9	171	56,618
5	一宮中	14	18	20	10	0	19	21	20	13	17	18	10	180	88,181
6	青柳中	14	17	20	12	0	19	20	20	16	15	18	11	182	42,633
7	朝倉中	14	19	20	10	0	19	20	19	15	17	18	9	180	80,911
8	三里中	14	20	20	11	0	19	21	19	15	17	18	9	183	35,946
9	南海中	14	20	20	11	0	19	21	20	17	17	18	12	189	33,485
10	西部中	13	18	18	12	0	19	21	18	16	17	18	11	181	92,728
11	旭中	14	19	20	10	0	19	22	17	15	16	18	11	181	60,804
12	横浜中	14	18	19	13	0	19	20	18	16	16	18	9	180	58,613
13	春野中	14	17	20	12	1	18	21	19	16	17	18	12	185	48,608
14	高知国際中	13	18	20	11	1	15	21	17	15	17	15	6	169	44,115
	小計	193	250	276	153	2	261	287	258	215	234	249	139	2,517	854,076
	平均	14	18	20	11	0	19	21	18	15	17	18	10	179.8	61,005
1	針木学校 給食センター	16	20	20	13	1	19	22	20	17	18	18	13	197	9,694
2	長浜学校 給食センター	16	21	20	13	0	20	22	20	17	17	18	13	197	9,246
	小計	32	41	40	26	1	39	44	40	34	35	36	26	394	18,940
	平均	16	21	20	13	1	20	22	20	17	18	18	13	197	9,470
	合計	225	291	316	179	3	300	331	298	249	269	285	165	2,911	873,016

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の割合としています。

(2) 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7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・旬の食材や地場産物を生かした献立(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	野菜の新物を多く取り入れる	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) いちごのタルト(介良) 白鷺米(介良)	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ぱい入っちゃん日	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) 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を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	れいほく牛のコロッケ(高知県)	しいらのからあげ れいほく牛のコロッケ 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	防災献立	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) 米粉ナン(高知市)	さんまの松前煮 ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 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 お月見	さつまいものシチュー 五目ずし 月見だんご	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	高知の食べものいっぱい入っちゃん日 いい菌の日 勤労感謝の日	和食名人のみそ汁(だしを味わう料理) カミカミ献立	さば おきうるめ 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(高知県) 米タルト(高知市) 土佐山のゆずぼんず(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	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) 宗田節(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 おきうるめ 水菜 大根 白菜 ほうれん草 チンゲン菜 いちご ぼんかん	キューちゃんの玉子焼き(高知県) ゆずゼリー(馬路村)	キューちゃんの玉子焼き さばの塩焼き 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 おきうるめ 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	沖うるめ天(御畳瀬) 焼きプリンタルト(円行寺) 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 みませの沖うるめ天 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	高知のにらまん(高知県)	さわらの西京焼き 高知のにらまん 水菜のごま和え

*鳴子みそ：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 【統一・春野：6・11月に2回使用 針木・長浜センター：6月に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
10月	お月見	11月	いい歯の日
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ゅう日」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

A B S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、P E N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。

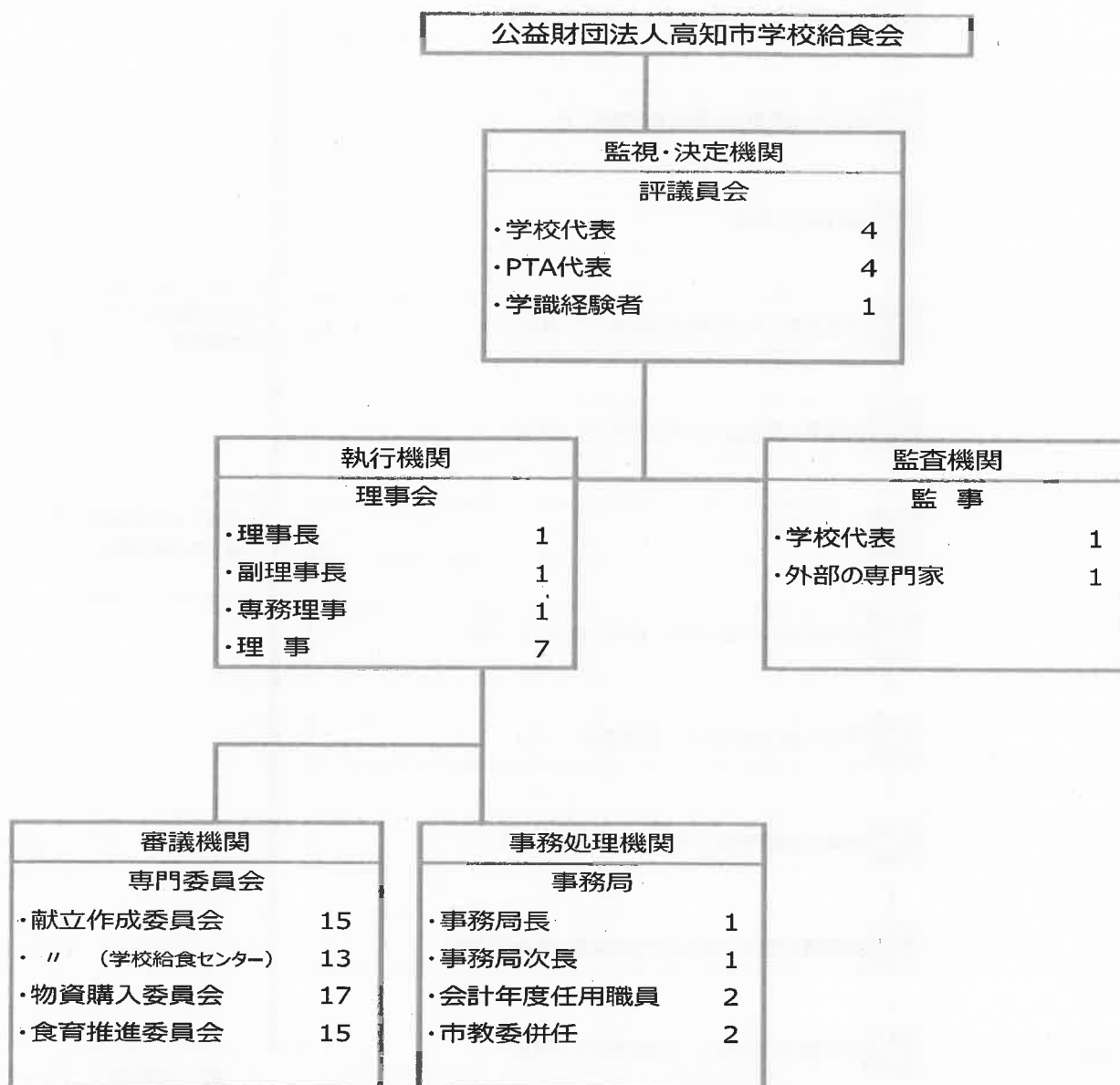
安全安心な給食提供のために、献立内容の工夫や食材の選定、分かりやすい献立表と使用食品情報の作成に取り組むとともに、学校におけるアレルギー対応の体制整備や緊急時対応の充実、保護者との情報共有等に努めています。

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。

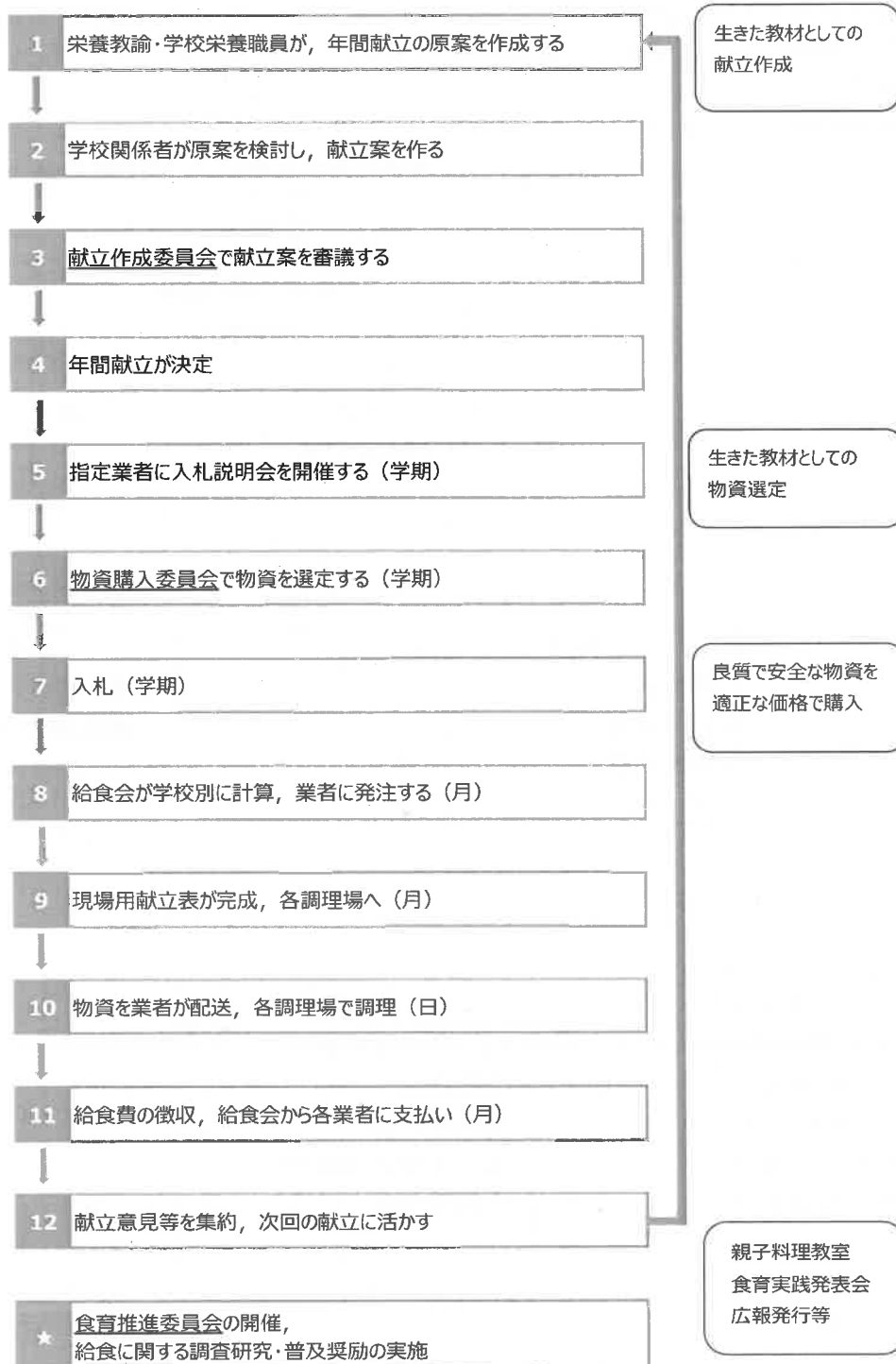


(2) 目的と事業

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

学校給食実施のながれ



(3) 令和7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の献立表に基づき、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きます。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 事業内容

食育に関する種々の事業を総合的に実施するとともに、安全・安心な質の高い給食事業を通じて、児童生徒に食育の重要性を理解させ、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養う機会を設定し、豊かな人間性の形成、健康の保持増進を図る。

① 食育に関する普及・啓発

○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。

・ パネル展示コーナー

収穫体験事業の取り組み内容をパネルにして展示するとともに、学校で取り組んだ食に関する活動や、学校給食の取組についての展示を行い、来場者の食への意識や給食への関心を高める。

・ 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。

○ 収穫体験事業

市内小学校に下のねらいを持って、栽培を含めた収穫体験を実施してもらい、その費用を当給食会が負担する。

- ・ 野菜等の栽培・収穫体験活動を行い、自分たちが育てた野菜を通して食べ物を大切にする心や、食べ物の生産に関わってくれた人たちに感謝する気持ちを育てる。



- ・ 自然・人・社会との関わりが実感できるように、地域の生産者や関係機関、量販店と連携しながら、栽培や食に関する知識、経験を有する人材や資料を活用して食育を行う。

給食会事業 「学校給食研究補助事業（収穫体験）」

指定校：泉野小学校・布師田小学校

○ 食育に関する啓発事業

・ 目的

給食の内容、給食を調理する過程、衛生面への配慮、キャラクターによるQ&A等を通して、市民へ情報を発信するとともに、児童生徒へ食に関する正しい理解と適切な判断力を養う情報を発信することで、「日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと」（学校給食法第2条第2号）を目的とする。

・ 内容

「給食だより」・「献立表」・「学校給食要覧」・広報「給食」の発行

② 給食を機会とした食育の推進

○ 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。

○ 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。

○ 「ワタシ、ボクの好きな料理」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。

○ 給食事業

・ 目的

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（年間）
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 8 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 7 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・ こんにゃく		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。

○物資の抜き取り検査 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

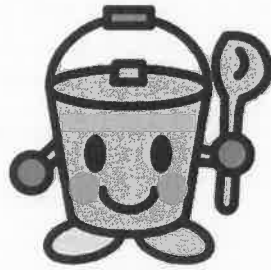


(5) 令和7年度収支予算

(単位：千円)

科 目	予 算 額	科 目	予 算 額
I 事業活動収入	1,398,063	I 事業活動支出	1,398,063
① 基本財産運用益	0	① 給食事業費支出	1,393,878
② 給食費収入	1,370,510	② 普及奨励事業支出	513
③ 普及奨励収入	100	③ 法人会計支出	3,672
④ 補助金等収入	413		
⑤ 給食費運営負担金	27,000		
⑥ 雑収入	40		
計	1,398,063	計	1,398,063

資料





6月のこんだて



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
3	月	ごはん	○	チンジャオロースー 豆腐スープ	ごはん 米油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん
4	火	かつおめし (麦ごはん)	○	ピーマンのおひたし すまし汁 お米のムース	麦ごはん さとう 米ムース	牛乳 かつお すまし わかめ	しょうが にんじん もやし ピーマン えのきたけ
5	水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン 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 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
6	木	ごはん	○	いりとり じゃこあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ 味付じゃこ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく もやし ピーマン
7	金	ごはん	○	さばの竜田あげ ごま酢あえ みそ汁	ごはん さとう でんぷん 米油 ごま じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが もやし きゅうり ゆのす たまねぎ にんじん ねぎ
10	月	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 カレーウ クルゼリー カクテルゼリー	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ パプリカ なす ピーマン 福神漬
11	火	ごはん	○	卵と豆腐のチャンプルー もずくのとり汁	ごはん 米油	牛乳 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
12	水	コッペパン いちごジャム	○	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 いちごジャム	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ピーマン
13	木	ミニ菜めし	○	わかめうどん いたどりのみそ炒め	菜めしうどん 米油 さとう	牛乳 すまし わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	ねぎ にんにく しょうが いたどり にんじん
14	金	ごはん	○	高知のにらまん きんぴらごぼう しょうがの酢の物 いちごゼリー(中学校のみ)	ごはん ごま 米油 さとう ごま油 いちごゼリー(中学校のみ)	牛乳 高知のにらまん 豚肉	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり しょうが
17	月	麦ごはん	○	高知のにらまん きんぴらごぼう しょうがの酢の物 いちごゼリー(中学校のみ)	ごはん 米油 ごま さとう ごま油 いちごゼリー(中学校のみ)	牛乳 高知のにらまん 豚肉	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり しょうが
18	火	麦ごはん	○	とりの塩しモンあげ ごまあえ さつまいもの鳴子みそ汁	麦ごはん でんぷん 米油 ごま さつまいも	牛乳 とり肉 みそ	にんにく レモン きゅうり キャベツ ねぎ しめじ
19	水	もちふわパン	○	チャプチェ もやしの中華あえ	麦ごはん マロニー さとう 米油 ごま ごま油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん チンゲン菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり
20	木	ごはん	○	じゃがいものクリーム煮 ツナとコーンのサラダ	米粉パン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
21	金	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ 厚揚げとうずら卵の煮物 はりはり漬け	ごはん 米油 さとう	牛乳 きびなごのかりかりフライ とり肉 とうずら卵 厚揚げ 昆布	たけのこ にんじん さやいんげん きゅうり 干し大根
24	月	ごはん	○	夏の麻婆豆腐 ツナとわかめの中華サラダ メロン	ごはん 米油 でんぷん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ツナ わかめ	しょうが にんにく なす パプリカ にら 干しいたけ 大根 きゅうり メロン
25	火	ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 キャベツのゆずあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ もやし ゆのす
26	水	ソフトフランスパン	○	ブルコギ トマトと卵のスープ	ごはん ごま 米油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 卵 豆腐	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にら トマト ねぎ
27	木	しょうがそばろ井 (麦ごはん)	○	タンダーリーチキン 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	きゅうり キャベツ ねりうめ たまねぎ にんじん
28	金	ごはん	○	スパイシーチキン 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 ベーコン	きゅうり キャベツ ねりうめ たまねぎ にんじん
			○	きゅうりとわかめの酢の物	麦ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 とり肉 みそ わかめ	しょうが たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ きゅうり もやし ゆのす
			○	さわらの香草あげ たくあんあえ 五目汁	ごはん でんぷん 米油	牛乳 さわら 豚肉	白菜 ほうれんそう たくあん チンゲン菜 にんじん もやし えのきたけ

※は焼き物機未設置校の献立です。

6月は食育月間

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出来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。

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！

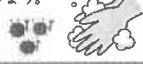
学校給食・食育ホームページ

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/kvushokushoku.html

給食の前には手を洗おう！

6月は食中毒が発生しやすい時期です。

手には目に見えない汚れや菌がたくさんついていて、給食の前には、石けんを使って指先から手首まで丁寧に洗い、汚れや菌をきれいに洗い流しましょう。また、洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。



キューちゃん食のかわらばん

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることの大切さや強い歯を作る食べ物について給食時間にご紹介していきます。

かみかみ献立として、きびなごのかりかりフライとはりはり漬けが登場します。

はりはり漬けの作り方

①きゅうり1本は千切りにし、ふり塩をしてしんなりしたらしぼる。
②千切り大根20gと刻み昆布3gは水で戻してから茹でて水で冷まし、しぼる。
③砂糖小さじ1・酢大さじ1・しょうゆ小さじ1・塩少々を混ぜ合わせます。

④①と②を③で和える。

※じゃこを入れるとさらにかみかみ献立になります。



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・くるみ」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】
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」「学校給食使用食品情報」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」

高知市のカレーの日だよ！

6月10日(月) 高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、しょうが、赤パプリカ、なす、ピーマン

平均栄養摂取量		ビタミン		ビタミン		ビタミン		ビタミン		ビタミン	
学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(μg)
幼稚園	473	20.4	16.3	291	68	1.4	2.3	162	0.44	0.46	18
小学校	619	25.1	18.8	307	84	2.0	3.0	184	0.57	0.51	23
中学校	770	29.8	21.5	323	100	2.6	3.5	204	0.70	0.57	26
	(77.2)	(29.7)	(21.8)	(32.3)	(9.9)	(2.6)	(3.5)	(20.4)	(0.70)	(0.56)	(2.6)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量

食糧相当量 食物繊維

(g) (g)

(g) (g)

(g) (g)

(g) (g)

(g) (g)



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	月	コッパパン	○	チリコンカン カレービーマンのサラダ	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 キャベツ ビーマン パプリカ
2	火	ゆかりごはん	○	五目ラーメン パンパンジーサラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 ごま さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 とり肉	もやし キャベツ ねぎ きゅうり にんじん
3	水	ごはん	○	肉じゃが しそひきあえ 型抜きチーズ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ひじきの佃煮 チーズ	たまねぎ にんじん こんにゃく 白菜 キャベツ
4	木	ごはん	○	とりの照り焼き キャベツとすだちのサラダ とうがん汁	ごはん さとう 米油 でんぶ	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが キャベツ きゅうり すだち とうがん にんじん
		ごはん	○	とりの照り煮 キャベツとすだちのサラダ とうがん汁	ごはん さとう 米油 でんぶ	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが キャベツ きゅうり すだち とうがん にんじん
5	金	ツナちらし (すしめし)	○	ごまあえ そうめん汁 ピーチゼリー	ごはん ごま そうめん ピーチゼリー	牛乳 ツナ すまき	にんじん 白菜 小松菜 ねぎ
8	月	もちふわパン	○	れいほく牛のコロッケ トマトときゅうりで土佐サラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	米粉パン れいほく牛コロッケ 米油 さとう 米粉	牛乳 かつお節 ベーコン 豆乳	きゅうり トマト たまねぎ かぼちゃ
9	火	ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 卵 豆腐	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えのきたけ
10	水	炒めビビンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ すいか	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 もやし にんじん 小松菜 干し大根 干しいたけ すいか
11	木	ごはん	○	海鮮ビーフン 海そうサラダ	ごはん ビーフン 米油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 えび いか 海そう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり ねぎうめ
12	金	麦ごはん	○	とりと大豆のごまみそ煮 みょうがの香りあえ 小魚佃煮	麦ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 みそ 小魚佃煮	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり みょうが
16	火	小型ソフトフランスパン	○	なすとトマトのスパゲティ ツナとコーンのサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ トマト なす キャベツ マッシュルーム きゅうり スイートコーン
17	水	ごはん	○	ホイコーロー じゃこ寒天の中華あえ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 みそ かちり 寒天	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ビーマン もやし にんじん
18	木	ごはん	○	しいらのあげ煮 りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	ごはん でんぶ 米油 さとう	牛乳 しいら みそ	しょうが もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのす なす ねぎ しめじ
19	金	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 カレーウ ゼリー サイダー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん 福神漬 みかん パイン もも

は焼き物機未設置校の献立です。



もうすぐ夏本番!

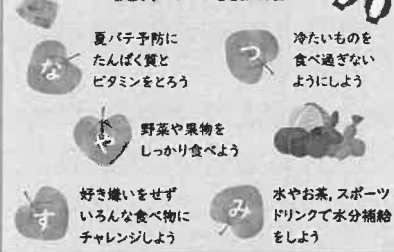


暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、夏バテや熱中症の原因になります。

夏休み中もバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みの食生活



熱中症予防のために水分補給をしよう!

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。



キューちゃん 食のかわらばん

7月7日は七夕の日です。七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。これはそうめんの原型となった素餅(さくべい)が、平安時代に七夕の儀式でお供えされていたことにちなんでいます。

素餅とは...

奈良時代に中国から伝わったお菓子です。小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもので、日本では美饌と呼ばれていました。長崎県に伝わる郷土菓子「麻花兒(マール)」に似ているそうです。



夏が旬の食材を使った給食献立の紹介

トマトときゅうりで土佐サラダ
【4人分】

- きゅうり1本は輪切りにしてふり塩をし、しんなりしたら水気をしぼる。
- トマト中1個は1.5cmの角切りにする。
- 砂糖小さじ1・酢小さじ1・淡口しょうゆ小さじ2・サラダ油小さじ1をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ①②③とかつお節1パックをあえる。

かつお節を焼いた時の油も、生食OKのひきます。

しいらのあげ煮
【4人分】

- しいら300gは2cmの角切りにし、すりおろした生薑少々で下味をつける。
- ①に片栗粉をまぶし、180度の油であげる。
- 砂糖大さじ2・みりん大さじ1・濃口しょうゆ大さじ1強をよく混ぜ、沸騰させる。
- ②③をからめる。

今月の

「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」

7月18日(本)

高知の食材(予定)
ごはん、牛乳、しいら、きゅうり、りゅうきゅう、ゆのす、ねぎ、しめじ

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・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 (卵 卵 卵 卵 卵)
- 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」「学校給食使用食品情報」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/kyushokushokutoku.html

平均栄養摂取量

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 (μgRAE)					食物繊維 (g)	
幼稚園	478	20.5	15.8	286	66	1.4	2.4	172	0.48	0.44	19	1.8	1.8	3.5
小学校	619	25.0	18.0	302	82	2.0	3.1	194	0.60	0.48	24	2.2	2.2	4.5
	(620)	(25.0)	(18.0)	(302)	(82)	(2.0)	(3.1)	(194)	(0.60)	(0.48)	(24)	(2.2)	(2.2)	(4.5)
中学校	769	29.7	20.5	316	96	2.5	3.6	212	0.73	0.53	28	2.7	2.7	5.2
	(769)	(29.7)	(20.4)	(316)	(96)	(2.5)	(3.6)	(212)	(0.72)	(0.53)	(28)	(2.7)	(2.7)	(5.2)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量



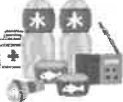
日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
28	水	ごはん	○	豆腐のカレー煮 もやしとピーマンのおひたし	ごはん 米油 カレールウ	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん もやし ビーマン
29	木	ごはん	○	いりどり ごま酢あえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり ゆのす
30	金	ごはん	○	チンジャオロースー ツナサラダ	ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン たけのこ にんじん キャベツ きゅうり
2	月	防災カレーライス (ごはん)	○	干し大根のサラダ	ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ スイートコーン 干し大根
3	火	コッペパン	○	しいらの香草あげ ゆずサラダ 野菜スープ	コッペパン でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 しいら 豚肉	キャベツ きゅうり ゆのす たまねぎ にんじん
4	水	ごはん	○	肉豆腐 ゆかりあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく キャベツ 白菜
5	木	ごはん	○	ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 とうがん汁	ごはん さとう でんぶん ごま	牛乳 ゴーヤバーグ とり肉	もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのす とうがん にんじん 干しいたけ
		ごはん	○	ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 とうがん汁	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ゴーヤバーグ とり肉	もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのす とうがん にんじん 干しいたけ
6	金	麦ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 じぞびじぞあえ ニラとみょうがのふりかけ	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 うずら卵 ひじきの佃煮 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん こんにやく もやし キャベツ にら みょうが
9	月	ごはん	○	スタミナ炒め こんにやくサラダ 梨	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 にんじん ビーマン もやし きゅうり こんにやく 梨
10	火	ソフトフランスパン	○	バーベキューチキン グリーンサラダ コンソメスープ	ソフトフランスパン はちみつ さとう 米油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ビーマン たまねぎ にんじん
		ソフトフランスパン	○	バーベキューチキン グリーンサラダ コンソメスープ	ソフトフランスパン 米油 はちみつ さとう オリーブ油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ビーマン たまねぎ にんじん
11	水	ごはん	○	みそラーメン キャベツのおかかあえ	ごはん 中華めん	牛乳 豚肉 みそ かつお節	白菜 もやし にんじん 白ねぎ しょうが にんにく キャベツ ビーマン
12	木	親子丼 (麦ごはん)	○	白菜の甘酢あえ	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 大根 ゆのす
13	金	ごはん	○	かつおのたまねぎソースがらめ 即席漬け すまし汁	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 かつお すまし わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ
17	火	五目ずし (すしめし)	○	のりあえ さつま汁 月見だんご	ごはん ごま さとう さつまいも だんご	牛乳 すまし 油あげ のり とり肉 みそ	にんじん たけのこ こんにやく 干しいたけ キャベツ もやし 白菜 ねぎ
18	水	コッペパン 介良いちごジャム	○	豆乳クリームパンネ フレンチサラダ	コッペパン マカロニ 米油 さとう 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
19	木	ごはん	○	ちくわ天 ひじきの炒め煮 ごまあえ	ごはん でんぶん 小麦粉 米油 さとう ごま	牛乳 ちくわ とり肉 ひじき	たけのこ にんじん こんにやく キャベツ 小松菜
20	金	麦ごはん	○	厚あげのみそ炒め 春雨サラダ	麦ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 厚あげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし きゅうり ビーマン
24	火	キムチチャーハン (ごはん)	○	もやしの中華あえ 豆腐のスープ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	しょうが にんにく 白菜キムチ にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ
25	水	麦ごはん	○	とりのからあげ じゃこあえ かぼちゃの鳴子みそ汁	麦ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 とり肉 かちり みそ	にんにく もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ にら
26	木	もちふわパン	○	ボークビーンズ ごぼうサラダ	米粉パン 米油 小麦粉 ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト ごぼう キャベツ きゅうり
27	金	ごはん	○	肉じゃが ナムル 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 小魚佃煮	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん 白菜 もやし
30	月	米ナン	○	ドライカレー チーズインコールスローサラダ マカロニスープ	米粉ナン オリーブ油 さとう 米油 マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん りんご スイートコーン 干しぶどう キャベツ きゅうり

※は焼き物機未設置校の献立です。

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の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」を実施します。

今回は災害時の水不足に備え、食器を汚さない工夫として食器にポリ袋をかぶせて、料理を盛り付けます。



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/kvushokushokuiku.html

キューちゃん 食のかわらばん

今年のお月見(中秋の名月)は9月17日です。日本では、月見団子をお供えて月を眺め秋の収穫や豊作に感謝をします。

お団子の形はさまざま
四国・中国地方では串に刺したもの、関西では里芋に似せた細長い団子にあんこを巻いたもの、名古屋ではしずく型などさまざまです。

今月の
「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」

9月5日(木)

高知の食材(予定)
米、牛乳、ゴーヤ、
りゅうきゅう、
干しいたけ

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「くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵 卵 卵 卵 卵**

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」「学校給食使用食品情報」等て内容を必ずご確認ください。

平均栄養摂取量

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					食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
								A (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	D (mg)		
幼稚園	479	20.5	16.3	271	68	1.5	2.4	158	0.51	0.44	29	1.8	1.8	3.5
小学校	611	25.6	18.3	310	85	2.1	3.0	203	0.57	0.49	25	2.3	2.3	4.9
	(613)	(25.6)	(18.5)	(310)	(85)	(2.1)	(3.0)	(203)	(0.57)	(0.49)	(25)	(2.3)	(2.3)	(4.9)
中学校	774	30.6	20.7	328	101	2.7	3.6	226	0.70	0.55	30	2.7	2.7	6.1
	(776)	(30.6)	(20.9)	(328)	(101)	(2.7)	(3.6)	(226)	(0.70)	(0.55)	(30)	(2.7)	(2.7)	(6.1)

(※は焼き物機未設置校の栄養摂取量)



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	火	ごはん	○	チャブチ 大根の甘酢あえ	ごはん マロニー さとう ごま 米油 ごま油	牛乳 豚肉 こんぶ	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ キャベツ 大根 ゆのす
2	水	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 豆腐 みそ かちり わかめ	しょうが にんにく にら 干しいたけ きゅうり もやし にんじん
3	木	ソフトフランスパン	○	マカロニの豆乳クリーム煮 イタリアンサラダ	ソフトフランスパン マカロニ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり ピーマン
4	金	塩豚丼 (ごはん)	○	おひたし 新高梨	ごはん 米油 でんぶん さとう	牛乳 豚肉 かつお節	たまねぎ もやし にんじん ねぎ レモン 白菜 小松菜 新高梨
7	月	ごはん	○	とりのごまだれ キャベツのゆずあえ えのきのスープ	ごはん でんぶん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	しょうが キャベツ もやし ゆのす チンゲン菜 えのきたけ
8	火	ごはん	○	四方竹と厚あげのみそ炒め 寒天の酢の物	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ みそ 寒天	しょうが たまねぎ 四方竹 大根 きゅうり ゆのす
9	水	ごはん	○	とり肉と里いものあげがらめ 具だくさん汁	ごはん 里いも でんぶん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	もやし にんじん たけのこ
10	木	コッペパン	○	さつまいものシチュー フレンチサラダ	コッペパン さつまいも 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 キャベツ きゅうり スイートコーン
11	金	ミニごはん	○	肉たぬきうどん ゆかりあえ	ごはん うどん さとう 天かす	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし
15	火	麦ごはん	○	豚肉と干し大根のオイスターソース炒め みそ汁	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんじん たけのこ 干し大根 ピーマン しめじ
16	水	麦ごはん	○	とり肉と大根の韓国風煮物 ナムル	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 きゅうり
17	木	ごはん	○	ぶりの塩焼き 塩こんぶあえ すまし汁	ごはん	牛乳 ぶり 塩こんぶ 豆腐	もやし ピーマン にんじん えのきたけ
		ごはん	○	ぶりのからあげ 塩こんぶあえ すまし汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油	牛乳 ぶり 塩こんぶ 豆腐	もやし ピーマン にんじん えのきたけ
18	金	もちふわパン	○	チキンのトマト煮 グリーンサラダ ーロチーズ	米粉パン オリーブ油 さとう 米油	牛乳 とり肉 ミックスビーンズ チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ キャベツ きゅうり ピーマン
21	月	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 カレーウ オリーブ油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご 福神漬
22	火	ごはん	○	かつおの角煮 はりはり漬け 五目さんびら	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 かつお こんぶ 豚肉	しょうが きゅうり 干し大根 にんじん ごぼう さやいんげん ピーマン こんにゃく
23	水	ごはん	○	はちきん地鶏のミンチカツ もやしとピーマンの土佐あえ しょうがの鳴子みそ汁	ごはん 米油	牛乳 はちきん地鶏のミンチカツ かつお節 厚あげ わかめ みそ	もやし ピーマン 白菜 しょうが 干しいたけ
24	木	ごはん	○	おでん 梅肉あえ	ごはん じゃがいも さとう	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 ねりうめ
25	金	小型コッペパン 新高梨ジャム	○	きのこスパゲティ ツナといんげんのサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう 新高梨ジャム	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん キャベツ
28	月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め 大豆サラダ 鏡の梅干し	ごはん 米油 さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 大根 スイートコーン 梅干し
29	火	ごはん	○	筑前煮 もやしと水菜のおひたし じゃこ佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ かつお節 小魚佃煮	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく もやし 水菜
30	水	ごはん	○	卵焼き 根菜のみそ汁 土佐甘とうとツナの佃煮	ごはん さつまいも ごま さとう	牛乳 卵 ベーコン みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 大根 甘とう
		ごはん	○	炒り卵 根菜のみそ汁 土佐甘とうとツナの佃煮	ごはん 米油 さつまいも ごま さとう	牛乳 卵 ベーコン みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 大根 甘とう
31	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ たくあんあえ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 小麦粉 でんぶん 米油 さとう	牛乳 ちくわ 青のり とり肉	白菜 ほうれんそう たくあん しょうが かぼちゃ

※は焼き物機未設置校の献立です。



10月は「食品ロス削減月間」です。

毎年10月は「リデュース・リユース・リサイクル推進月間」です。英語の頭文字をとって「3R推進月間」略して「リサイクル月間」と呼ばれています。

リデュース
むだを減らすリユース
再利用リサイクル
再び資源に

年々減少傾向にはありますが、日本では約472万トンの食品ロスが発生しています。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しれません。おうちや学校で、できることから始めてみませんか？



キューちゃん
食のかわらばん

夏りの秋

秋はおいしい食材が豊富に出回ります。この季節にしか食べることのできない旬のきのこや魚、地産産物の四方竹や新高梨を味わいましょう。

「ワタシ、ボクの好きな料理」

昨年度の受賞作品が給食に登場しています。お楽しみに！

9月 ニラとみょうがのふりかけ
10月 土佐甘とうとツナの佃煮
11月 チキンソテー野菜ソース

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月23日 高知の食材(予定)
米、牛乳、はちきん地鶏のミンチカツ、ピーマン、しょうが、干しいたけ、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・くるみ」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、くるみ

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ダミネーション(魚肉しほい)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、別途添付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等て内容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.ln/soshiki/75/kuushokushoku.html

平均栄養摂取量

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)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	477	21.1	16.4	291	69	1.5	2.3	164	0.43	0.44	18	1.7	3.4
小学校	621 (624)	25.7 (25.7)	18.6 (18.9)	309 (309)	85 (85)	2.0 (2.0)	3.0 (3.0)	184 (184)	0.60 (0.60)	0.50 (0.50)	22 (22)	2.2 (2.2)	4.3 (4.3)
中学校	769 (773)	30.4 (30.4)	20.9 (21.3)	326 (326)	100 (100)	2.5 (2.5)	3.6 (3.6)	204 (204)	0.74 (0.74)	0.55 (0.55)	26 (26)	2.5 (2.5)	5.2 (5.2)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量



11月のこんだて



日曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
				エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1 金	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 ベーコン	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 大根 スイートコーン
5 火	豚肉と野菜の中華丼 (ごはん)	○	コロコロ大学芋	ごはん 米油 でんぶん ごま油 さつまいも さとう	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜
6 水	ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 ごぼうとれんこんのサラダ	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 にら キャベツ れんこん ごぼう
7 木	ごはん	○	豚レバ甘酢あん もやしの中華あえ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 豚レバー	たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン もやし きゅうり
8 金	親子丼 (麦ごはん)	○	ゆかりあえ	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 きゅうり
11 月	もちふわパン	○	チリコンカン ツナサラダ	米粉パン 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 小松菜
12 火	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 大根 ゆのす
13 水	ごはん	○	寄せ鍋 じゃこあえ	ごはん ごま	牛乳 とり肉 すりみ 豆腐 油あげ こんぶ かちり	白菜 こんにゃく しめじ もやし ビーマン にんじん
14 木	ごはん	○	さばのみそ焼き 大根の梅あえ 和食名人のすまし汁	ごはん さとう	牛乳 さば みそ すまき わかめ	大根 きゅうり ねぎ えのきたけ
	ごはん	○	さばのみそ煮 大根の梅あえ 和食名人のすまし汁	ごはん さとう	牛乳 さばのみそ煮 すまき わかめ	大根 きゅうり ねぎ えのきたけ
15 金	ごはん	○	はちきんコロッケ おひたし けんちん汁	ごはん はちきんコロッケ 米油 さとう ごま油	牛乳	白菜 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ
18 月	ソフトフランスパン	○	チキンソテー 野菜のソース コンソメスープ	ソフトフランスパン オリーブ油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ ズッキーニ なす トマト パプリカ にんじん
19 火	秋のカレーライス (麦ごはん)	○	福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん さつまいも 米油 カレールー サイダー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 福神漬 もも みかん パイン リんご
20 水	ごはん	○	どりのねぎだれ たくあんあえ たけのこ汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉 わかめ	白ねぎ しょうが レモン 白菜 ほうれんそう たくあん たけのこ にんじん
21 木	ミニゆかりごはん	○	ちゃんぽん 大根サラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 いか すまき	しょうが 白菜 もやし 大根 きゅうり にんじん
22 金	ごはん	○	きびなごのあげ煮 ごまあえ とり五目汁	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 きびなご とり肉	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ
25 月	コッペパン	○	クリームシチュー 海そうサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム 豆乳 海そう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
26 火	ごはん	○	厚あげのみそ炒め キャベツのおかかあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし
27 水	混ぜ混ぜチャーハン (ごはん)	○	のりナムル チンゲン菜のスープ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 卵 のり ハム	しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲン菜
28 木	ごはん	○	どりの照り焼き もやしとピーマンのあえもの 鳴子みそ汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 油あげ みそ	しょうが もやし ビーマン にんじん ねぎ しめじ えのきたけ
	ごはん	○	どりの照り煮 もやしとピーマンのあえもの 鳴子みそ汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 油あげ みそ	しょうが もやし ビーマン にんじん ねぎ しめじ えのきたけ
29 金	かつおめし (ごはん)	○	里芋のころばし 白菜のゆずあえ お米のタルト	ごはん さとう 里いも ごま 米タルト	牛乳 かつお こんぶ	しょうが ねぎ 白菜 にんじん ゆのす

※は焼き物機未設置校の献立です。

いいにほんく
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」という食文化。自然と共生する中で生まれてきた和食が、世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・副菜を組合せ、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。

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

キューちゃん食のかわらばん

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯で何でもかめることは、食生活を豊かにし、健康の保持増進、病気の予防につながります。よくかまないと食べることでできないごぼうやれんこん、じゃこ、たくあんなどの食材がたくさん登場しますよ。

れんこんの話

れんこんは、穴がたくさん開いていることから「見通しがよい」とげんを担いて、めてたい席の料理によく使われます。真ん中には1個、その周りに約9個、葉から根まで空気を送るために必要な穴が開いています。数えてみてね！



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・くるみ」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」「学校給食使用食品情報」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んうり」

11月14日(木) 高知の食村(予定)

米、牛乳、大根、きゅうり、ねぎ、えのきたけ

※この日は、「だしで味わう和食の日」です。

平均栄養摂取量

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)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
幼稚園	474	20.3	17.3	290	65	1.5	2.3	154	0.40	0.45	11	1.2	2.0
小学校	620	24.9	19.2	305	81	2.1	3.0	265	0.58	0.52	20	2.1	3.8
	(618)	(24.0)	(19.1)	(306)	(81)	(2.1)	(3.0)	(264)	(0.57)	(0.52)	(20)	(2.1)	(3.8)
中学校	768	29.9	21.9	322	96	2.6	3.6	303	0.70	0.59	24	2.6	4.5
	(765)	(29.5)	(21.7)	(323)	(95)	(2.6)	(3.6)	(303)	(0.70)	(0.58)	(24)	(2.5)	(4.6)

※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
2	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 さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじきミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
3	火	ごはん	○	とりのレモンがらめ 柿なます すまし汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉	レモン 大根 さらし柿 白菜 ねぎ えのきたけ
4	水	ごはん	○	おでん もやしのごま酢あえ 味付けのり	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 味付けのり	大根 こんにやく もやし キャベツ にんじん
5	木	ごはん	○	にんにく葉のすきやき 即席漬け 手作りゆずゼリー	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 アガー	白菜 にんじん にんにく葉 こんにやく 干しいたけ キャベツ 大根 ゆのす
6	金	ごはん	○	あげじゃがいものそぼろ煮 具だくさん汁	ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 とり肉	えだまめ もやし にんじん こんにやく 干しいたけ
9	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	たまねぎ 白菜 ほうれん草 りんご スイートコーン
10	火	ごはん	○	豚肉と大根のあんかけ ブロッコリーのごまあえ 小魚佃煮 さつまいもと栗のタルト(中学校のみ)	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま さつまいもと栗のタルト(中学校のみ)	牛乳 豚肉 小魚佃煮	大根 にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ ブロッコリー
11	水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ のりあえ かぶのみそ汁	ごはん パン粉 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 ひじき のり みそ	たまねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 かぶ しめじ
		ごはん	○	豆腐ハンバーグ のりあえ かぶのみそ汁	ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豆腐ハンバーグ のり みそ	もやし 小松菜 かぶ しめじ
12	木	ごはん	○	スタミナ炒め ツナサラダ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 きゅうり
13	金	麻婆豆腐丼 (麦ごはん)	○	さつまい	麦ごはん ごま油 でんぶん さつまいも	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	しょうが にんにく ねぎ にんじん
16	月	もちふわパン	○	クリスマスチキン ゆずサラダ かぼちゃのクリームスープ ショコラケーキ	米粉パン でんぶん 米油 さとう ショコラケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	大根 白菜 ゆのす たまねぎ かぼちゃ
17	火	麦ごはん	○	いかと厚あげのみそ炒め 中華サラダ	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 いか 厚あげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん
18	水	鉄たっぶりドライカレー (麦ごはん)	○	ピクルス ーロチーズ	麦ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ	にんにく たまねぎ ほうれん草 にんじん 大根 きゅうり
19	木	ごはん	○	さわらの香草焼き 白菜の甘酢あえ きつね汁	ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 さとう	牛乳 さわら 油あげ	白菜 もやし ゆのす 大根 干しいたけ
		ごはん	○	さわらの香草あげ 白菜の甘酢あえ きつね汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 さわら 油あげ	白菜 もやし ゆのす 大根 干しいたけ
20	金	吉野のとりめし (ごはん)	○	ゆかりあえ 鳴子豚汁	ごはん 米油 さとう さつまいも	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 白菜 きゅうり 大根
23	月	コッペパン	○	チキンカツ 野菜とマカロニのサラダ 野菜スープ	コッペパン 米油 マカロニ さとう	牛乳 チキンカツ ベーコン	キャベツ 水菜 スイートコーン たまねぎ にんじん
24	火	わかめごはん	○	かきたまうどん れんこんのさんぴら	わかめごはん うどん でんぶん ごま ごま油 さとう	牛乳 卵 すまき 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
25	水	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 厚あげ	しょうが たまねぎ ねぎ 白菜 にんじん りんご

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で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。

●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。みなさんの
お家ではどんなものが出てきますか？



●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ひ、そばを食べ
ます。年越しそばは、12月31日中に食べます。
年越しに、うどんを食べる地域もあるそうです。

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/kyushokushokukku.html

キューちゃん食のかわらばん

12月21日は冬至の日です。
冬至は、一年のうちで最
も昼の時間が短く、夜の
時間が長い日です。日本
には、昔から冬至の日に、
かぼちゃを食べたり、ゆ
ず湯に入ったり
する習慣が
あります。



「ん」のつく食べ物

冬至には、「ん」(運)のつく食べ
物を食べる習慣があります。
12月の給食では、かきたまうどん
やれんこん、にんじんを使った五
目きんぴらを冬至の行事食として
出しています。
他に運のつく食べ物を
探してみませんか。



●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。
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」「学校給食
使用食品情報」等で内容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」

12月5日(木) 高知の食材(予定)
牛乳、白菜、にんじん、にんにく、葉
キャベツ、大根、ゆのす



平均栄養摂取量

学校	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 (A)(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	食物繊維 (g)
幼稚園		476	20	16.9	300	67	2.4	2.3	143	0.56	0.44	16	1.7
小学校		619	24.6	19.2	322	84	3.2	3.0	163	0.55	0.48	21	2.1
		(618)	(24.3)	(19.2)	(321)	(83)	(3.1)	(3.0)	(163)	(0.55)	(0.48)	(21)	(2.1)
中学校		772	29.1	21.9	341	99	3.7	3.6	179	0.68	0.53	25	2.5
		(771)	(28.8)	(21.9)	(339)	(98)	(3.7)	(3.5)	(179)	(0.67)	(0.53)	(25)	(2.5)

()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
8 (水)	とり丼 (麦ごはん)	○	ツナの酢の物 鳴子みそ汁	麦ごはん さとう さつまいも	牛乳 とり肉 ツナ 油あげ みそ	きやいんげん にんじん 大根 きゅうり キャベツ
9 (木)	麦ごはん	○	麻婆大根 もやし中華あえ	麦ごはん 米油 でんぶん 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
10 (金)	ソフトフランスパン (乳)	○	どりのマーメレード焼き 水菜のサラダ ABCスープ	ソフトフランスパン 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 ハム	にんにく もやし 水菜 スイートコーン たまねぎ にんじん
14 (火)	ソフトフランスパン (乳)	○	どりのマーメレード炒め 水菜のサラダ ABCスープ	ソフトフランスパン 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 ハム	にんにく もやし 水菜 スイートコーン たまねぎ にんじん
15 (水)	ごはん	○	どりのからあげ 大根サラダ 野菜スープ	ごはん さとう でんぶん 米油 ごま油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	にんにく 大根 きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ
16 (木)	麦ごはん	○	厚揚げのみそ炒め キャベツの土佐あえ ばんかん	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり ぼんかん
17 (金)	ごはん	○	にんにく煮と豚肉の炒め煮 紅白なます 小魚佃煮	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 小魚佃煮	たまねぎ 白菜 にんにく こんにゃく 大根 にんじん ゆのす
20 (月)	コッペパン (乳)	○	さわらのあげ煮 くる煮 塩こんぶあえ	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 さわら 厚揚げ 塩こんぶ	しょうが 大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ キャベツ きゅうり
21 (火)	五目ずし (すしめし)	○	白菜のバジルクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	コッペパン マカロニ 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 みそ	白菜 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー スイートコーン
22 (水)	五目ずし (すしめし)	○	金時豆の煮物 雑煮	ごはん ごま さとう もち	牛乳 すまき 高野豆腐 金時豆 とり肉	にんじん こんにゃく 大根 白菜 水菜 金時にんじん
23 (木)	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 味噌汁 海そう	にんにく もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり
24 (金)	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウ さとう	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす 福神漬
27 (月)	ごはん	○	ちくわのおこのみあげ ゆかりあえ 具だくさんの肉団子汁	ごはん 小麦粉 でんぶん 米油 さつまいも ごま油	牛乳 ちくわ 青のり 肉団子 みそ	紅しょうが キャベツ 白菜 大根 ごぼう ねぎ
28 (火)	もちふわパン (乳)	○	ごぼうのスバゲティ 大豆サラダ	米粉パン スバゲティ オリーブ油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 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
29 (水)	ごはん	○	さばの塩焼き たくあんあえ すいとん	ごはん 白玉粉 小麦粉	牛乳 さば とり肉 油あげ	もやし 小松菜 たくあん 白菜 にんじん
30 (木)	ごはん	○	さばのみそ煮 たくあんあえ すいとん	ごはん 白玉粉 小麦粉	牛乳 さばのみそ煮 とり肉 油あげ	もやし 小松菜 たくあん 白菜 にんじん
31 (金)	ごはん のりふりかけ	○	おでん 白菜ときゅうりの酢の物	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 すまき 厚揚げ こんぶ のりふりかけ	大根 こんにゃく 白菜 きゅうり ゆのす
	ごはん	○	いわしのあげ煮 キャベツのゆずあえ けんちん汁	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 いわしからあげ 豆腐	キャベツ もやし ゆのす 大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく
	中華飯 (麦ごはん)	○	春雨サラダ ゆずゼリー	麦ごはん 米油 でんぶん 春雨 さとう ゆずゼリー	牛乳 豚肉	しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし きゅうり にんじん

※は焼き物機未設置校の献立です。



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。

全国学校給食週間について

日本で最初の学校給食は、今から136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。



キューちゃん 食のかわらばん

おせち料理は、季節の変わり目である節日(せちにち)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、長寿や健康などの意味が込められています。

おせち料理に使われる食材と込められた意味

黒豆：まめに勤勉に健康に過ごせるように
数の子：子孫繁栄や子宝に恵まれるように
田作り：豊作を願う
えび：腰が曲がるまで長生きできるように
れんこん：先の見通しが立つように



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



1月17日(金)

高知の食材(予定)

牛乳・さわら・しょうが・大根
にんじん・キャベツ・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・くるみ」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 くるみ**
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」「学校給食使用食品情報」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/kvushokushokuiku.html



平均栄養摂取量

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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	477	19.8	15.9	296	65	1.4	2.3	147	0.4	0.43	20	1.8	3.4
小学校	621	24.5	18.2	314	82	1.9	3.0	164	0.5	0.48	24	2.3	4.2
	(621)	(24.2)	(18.1)	(316)	(81)	(1.9)	(3.0)	(164)	(0.50)	(0.48)	(24)	(2.3)	(4.2)
中学校	778	29.6	20.9	334	97	2.5	3.5	182	0.61	0.54	29	2.7	5.1
	(778)	(29.6)	(20.9)	(334)	(97)	(2.5)	(3.5)	(182)	(0.61)	(0.54)	(29)	(2.7)	(5.1)

()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		
				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)	ミニソフトフランスパン (乳)	○	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	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 スイートコーン
4 (火)	ごはん	○	とりの竜田あげ ごまあえ 豆腐汁	ごはん さとう でんぶん 米油 ごま	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが 白菜 ほうれんそう えのきたけ にんじん
5 (水)	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	菜の花ツナサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ 菜の花 スイートコーン
6 (木)	ごはん	○	酢豚 パンサンスー	ごはん でんぶん 米油 さとう 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 干しいたけ もやし きゅうり
7 (金)	タコライス (ごはん小)	○	もずくのとり汁 プチりんごゼリー	ごはん 米油 さとう りんごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ とり肉 もずく	にんにく たまねぎ トマト キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきたけ
10 (月)	コッペパン (乳)	○	とりと野菜の炒め煮 春雨スープ	コッペパン 米油 さとう でんぶん 春雨 ごま油	牛乳 とり肉	たまねぎ キャベツ スイートコーン 白菜 にんじん えのきたけ
12 (水)	十和田バラ焼き あんかけ丼 (麦ごはん)	○	もやしとピーマンのおひたし	麦ごはん さとう 米油 でんぶん	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ビーマン
13 (木)	ごはん	○	豆腐ハンバーグ野菜添え のつぺい汁	ごはん りいも でんぶん	牛乳 豆腐ハンバーグ とり肉	白菜 きゅうり 大根 にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ
	ごはん	○	豆腐ハンバーグ野菜添え のつぺい汁	ごはん 米油 りいも でんぶん	牛乳 豆腐ハンバーグ とり肉	白菜 きゅうり 大根 にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ
14 (金)	ごはん	○	肉じゃが 茎わかめの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ 茎わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく 大根 きゅうり
17 (月)	ビビンバ (麦ごはん)	○	たまねぎのスープ	麦ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく 干しいたけ もやし きゅうり にんじん 干し大根 たまねぎ ねぎ
18 (火)	もちふわパン (乳)	○	しいらの香草焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	米粉パン 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 しいら ハム	キャベツ きゅうり ごぼう スイートコーン たまねぎ にんじん
	もちふわパン (乳)	○	しいらの香草あげ ごぼうサラダ 野菜スープ	米粉パン でんぶん 米油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 しいら ハム	キャベツ きゅうり ごぼう スイートコーン たまねぎ にんじん
19 (水)	ごはん	○	豆腐キムチチゲ ナムル	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	白菜 白菜キムチ たまねぎ なら えのきたけ もやし ほうれんそう にんじん
20 (木)	ミニごはん	○	かきたまうどん 五目きんぴら 小魚佃煮	ごはん うどん でんぶん 米油 さとう	牛乳 卵 すまき 油あげ 豚肉 小魚佃煮	ねぎ 大根 にんじん こんにゃく
21 (金)	ごはん	○	とりのり塩からあげ 冬野菜のごまあえ えのきのおすまし	ごはん でんぶん 米油 ごま	牛乳 とり肉 青のり すまき わかめ	にんにく 白菜 ほうれんそう たけのこ えのきたけ
25 (火)	ごはん	○	麻婆豆腐 寒天の酢の物	ごはん 米油 でんぶん さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり にんじん
26 (水)	ソフトフランスパン (乳) 介良いちごジャム	○	さつまいものシチュー コーンサラダ	ソフトフランスパン さつまいも 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 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
27 (木)	ごはん	○	みませのめひかり天 土佐あえ 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 みませのめひかり天 かつお節 高野豆腐 みそ	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ
28 (金)	ごはん	○	厚あげのみそ炒め こんにゃくサラダ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり こんにゃく

※は焼き物機未設置校の献立です。

かぜの予防 5つのポイント

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。日常の生活を見直してかぜを予防しましょう。

- ① 栄養のバランスのよい食事を三食きちんと食べる。
- ② 早寝、早起きを心がけ十分な睡眠で生活リズムを整える。
- ③ 外で元気に遊び、体をうごかす。
- ④ 室内の換気と温度、湿度の調節を心がける。
- ⑤ うがい、手洗いをこまめに行う。



キューちゃん 食のかわらばん

今年の立春は2月3日です。

暦のうえで春が始まる日のことです。菜の花やふきのとうなどの春野菜が出回り始めたり、梅の花が咲き始めたり、少しずつ春の気配を感じるができる季節です。
実際には、厳しい寒さがまだまだ続くので、身体を温める食事をもって春を迎える準備をしましょう。

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・くるみ」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 くるみ**
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。



今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



2月27日(木)

高知の食材(予定)

牛乳・みませのめひかり天
小松菜・にんじん・さつまいも
ねぎ・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/kyuushokushokuiku.html

平均栄養摂取量

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)	食塩相当量 (g)	食塩摂取率 (%)
幼稚園	463	19.8	16.1	291	66	1.4	2.3	164	0.48	0.44	18	1.7	3.2
小学校	604	24.1	18.4	309	82	1.8	2.9	187	0.6	0.48	21	2.1	4.0
	(60.6)	(24.0)	(18.7)	(30.9)	(8.2)	(1.8)	(2.9)	(18.7)	(0.60)	(0.48)	(2.1)	(2.1)	(4.0)
中学校	755	29.0	21.0	329	98	2.4	3.5	208	0.73	0.53	25	2.6	5.0
	(75.9)	(28.5)	(21.4)	(33.0)	(9.7)	(2.4)	(3.5)	(20.4)	(0.72)	(0.53)	(2.5)	(2.6)	(4.9)

()は特定原材料未設置校の栄養摂取量



3月のこんだて



日曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
				エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
3 月	ツナちらし (すしめし)	○	白菜のおひたし すまし汁 焼きプリンタルト	ごはん ごま 焼きプリンタルト	牛乳 ツナ すまし	えだまめ 白菜 小松菜 ねぎ えのきたけ
4 火	ごはん	○	高知のにらまん もやしときゅうりの土佐酢あえ 鳴子みそ汁	ごはん さとう さつまいも	牛乳 高知のにらまん かつお節 みそ	もやし きゅうり ゆのす にんじん しめじ
	ごはん	○	高知のにらまん もやしときゅうりの土佐酢あえ 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さとう さつまいも	牛乳 高知のにらまん かつお節 みそ	もやし きゅうり ゆのす にんじん しめじ
5 水	コッペパン	○	ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 ブラウنشチュールウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー
6 木	ミニごはん	○	みそラーメン ごまあえ	ごはん 中華めん 米油 ごま	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 白菜 スイートコーン 白ねぎ もやし ビーマン
7 金	麦コッペ	○	さわらのゆずがらめ 野菜スープ	麦コッペ でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さわら ベーコン	ゆのす 白菜 にんじん ほうれんそう
10 月	むらさきごはん	○	とりのからあげ お祝いなます チョコクレープ	むらさきごはん さとう でんぶん 米油 チョコクレープ	牛乳 とり肉	にんにく 大根 にんじん すだち果汁
11 火	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ おぐずかけ	ごはん さとう ふ でんぶん	牛乳 卵 とり肉 高野豆腐 油あげ	たまねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく
12 水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン 大豆サラダ	米粉パン スパゲティ 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	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
13 木	ごはん	○	しいらのフライ うの花 きのこ汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 しいらのフライ とり肉 おから 油あげ	にんじん 大根 水菜 しめじ えのきたけ
14 金	麦ごはん	○	チャプチェ のりナムル	麦ごはん マロニー さとう 米油 ごま油	牛乳 豚肉 のり	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ もやし きゅうり
17 月	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	キャベツのゆずあえ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり ゆのす 福神漬
18 火	焼肉丼 (麦ごはん)	○	卵スープ	麦ごはん 米油 ごま はちみつ でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ にんにく 白菜 ねぎ えのきたけ
19 水	ソフトフランスパン	○	じゃがいものクリーム煮 イタリアンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり
21 金	ごはん	○	豆腐の中華煮 きゅうりと白菜の酢の物	ごはん 米油 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 きゅうり ゆのす
24 月	コッペパン	○	チリコンカン ツナサラダ	コッペパン 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 キャベツ きゅうり

は焼き物機未設置校の献立です。



「ワタシ、ボクの好きな料理」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】カツオとピーマンの黒酢炒め
【優秀賞】りゅうきゅうと豚肉の煮物
なすとらの生養豚肉焼き

*最優秀賞作品は、令和7年度の学校給食に
登場する予定です。お楽しみに！

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。

キューちゃん食のかわらばん

3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事
です。ひな人形を飾り、桃の花やひしもち、甘酒などをお供え
してお祝いします。

ひしもちの色の意味

ひしもちは、緑、白、ピンクの三色のもちがひし形に重なっ
たもので、緑は「草」を、白は「雪」を、ピンクは「桃の花」
を表しているといわれています。また、下から緑・白・桃の順
番になっていて、新芽が雪の下から芽吹き、桃の
花が咲いて春が訪れた様子を表したものと
いわれています。



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・くるみ」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ダミネーション(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、別途配付の
「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食
使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

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)
牛乳・高知のにらまん
きゅうり・ゆのす・さつまいも
しめじ・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/kyuushokushokuiku.html

平均栄養摂取量

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)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	471	19.8	16.2	284	64	1.4	2.2	164	0.42	0.45	17	1.8	3.8
小学校	612	24.2	18.4	301	80	1.9	2.8	186	0.52	0.49	21	2.2	4.8
	(615)	(24.2)	(18.8)	(301)	(80)	(1.9)	(2.8)	(186)	(0.52)	(0.49)	(21)	(2.2)	(4.8)
中学校	760	28.7	20.7	317	95	2.4	3.3	206	0.64	0.54	24	2.7	5.9
	(764)	(28.7)	(21.1)	(317)	(95)	(2.4)	(3.3)	(206)	(0.64)	(0.54)	(24)	(2.7)	(5.9)

() は焼き物機未設置校の栄養摂取量

4月 きゅうしょくこんだてひょう



材料の中で、太い字の食べ物は春野産、 は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キユーちゃん ひとことメッセージ
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える	
9	火	ごはん	○	いりどり ツナとわかめのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ ツナ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん きゅうり	今日から、新しい学年での給食です ね！今年ももりもり食べて、元気に 過ごしましょう！
10	水	ごはん	○	ぶたにくとあつあげのみそいため おかかあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほうれんそう	あえものにかつお節が入ると、うま 味が出ておいしいですね！
11	木	チキンカレーライス	○	トマトサラダ ふくしんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり トマト スイートコーン ふくしんづけ	今日から1年生も給食が始まりま すね。大きな鍋でコトコト煮た カレーライスをめしあがれ！
12	金	ごはん	○	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 ねぎ	高知県でたくさんとれる さばを使ったごはんが すむフライです。
15	月	ごはん	○	とりのからあげ もやしのごまあえ はるさめスープ	ごはん でんぶん あぶら ごま はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ しめじ スイートコーン	サクッとジューシーなからあげは、 給食でも人気のメニューです。
16	火	なめし	○	こうちのさんさいうどん きんぴらごぼう	なめし うどん ごま あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 すまき あぶらあげ ぶたにく	さんさい ごぼう にんじん さやいんげん	高知でとれたイタドリやミョウガ、 フキ、ゼンマイ、たけのこ、ワラビな どの山菜を使ったうどんです。
17	水	コッペパン	○	トマトボークシチュー コーンサラダ	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 トマトにんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	ボークシチューのおいしさのひみ つは、じっくりと時間をかけてと った「とりからスープ」にあります。
18	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ たくあんあえ とんじる	ごはん こむぎこでんぶん あぶら さとう	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ こまつな たくあん だいこん にんじん	青のり香る「ちくわのいそべあげ」 青のりの風味を楽しみながら食べ てください。
19	金	たけのこごはん	○	とりのてりに おひたし かきたまじる	たけのこごはん さとう でんぶん	牛乳 とりにく たまご	もやし ビーマンはくさい にんじん ねぎ	たけのこがおいしい季節ですね。 たけのこは、芽を出して10日ほど が食べごろだといわれています。
20	土	ごはん	○	にくどうふ きゅうりのとさづけ ミニトマト	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく どうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし きゅうり しょうが ゆのす ミニトマト	きゅうりの土佐づけには、高知県 が生産量日本一のしょうがを使用 しています。
23	火	むぎごはん	○	ホイコーロー ナムル いちごゼリー	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら いちごゼリー	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ビーマン もやし ほうれんそう にんじん	いちごがおいしい季節ですね。 いちごには、かぜをよぼうする 「ビタミンC」がたくさんふくま れています。
24	水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ こなつ	こめごはん 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 ビーマン キャベツ きゅうり こなつ	小夏の主な産地は、高知県です。 ふわふわとした白い甘皮も食べる ことができます。旬の小夏をめしあ がれ！
25	木	おやこどんぶり	○	ほしだいこんとじゃこのすのもの	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 たまご とりにく かちり	たまねぎ にんじん ほしだいこん ねぎ きゅうり ほしだいこん	カルシウムを多く含む「じゃこ」ど 「ほしだいこん」を使ったすのもの です。しっかり食べてじょうぶな骨 を作りましょう！
26	金	ごはん	○	さわらのたつたあげ はるキャベツのゆかりあえ すましじる	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 さわら すまき どうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	春にとれた「キャベツ」は、葉がや わらかく、あまいことが特ちょう です！
30	火	まめまめ ハヤシライス	○	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 ホールコーン りんご	大豆は、「畑の肉」とよばれるほど 栄養たっぷりの食材です。



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。



ご入学・ご進級

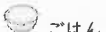
おめでとうございます



新年度がスタートしました。早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、一日の生活リズムを整えましょう。

給食では、旬のものや高知でとれた食材などを使い、皆さんに紹介していきます。豊かな高知の食を、給食の中から発見してください。

春野の給食を紹介します！



ごはん

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、年中春野産のお米を使用しています。調理室での炊きたてのごはんを提供しています。



パン

当日の朝焼きパンです。市販のものより砂糖や塩、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。



デザート

季節の果物やゼリーなどが、時々です。調理員さん手作りのケーキやスイートポテトなどもお楽しみに！



給食費について

【給食費】 小学校 275円

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、連絡して3日以上欠食した場合。

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、すでに食材の手配がされているため、給食費の払い戻しはできません。

(○は給食のある日)

日	11	12	13	14	15	16
曜日	木	金	土	日	月	火
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→			

旬のたけのこが給食に登場！

高知市の七ツ瀬などで採れた、今が旬のたけのこを若竹汁で味わいます。氷結めにされたたけのこが給食室に届けられます。



給食停止連絡の締切りについては、4月の給食だよりをご覧ください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	μg(RAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
608	24.2	20.1	353	80	1.8	3.1	203	0.56	0.49	22	2.5	4.3



5月 きゅうしょくこんだてひょう



材料の中で、太い字の食べ物は春野菜、 は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キューちゃん ひとことメッセージ
					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	はるのちらしずし	○	ツナのあえもの しんたまねぎのみそ煮 かしわもち	ごはん さとう ごま かしわもち	牛乳 すまき かりん ツナ とうふ みそ	ゆのす しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ しめじ	今日は、端午の節句 (たんごのせっく)の献立です。
2	木	ソフトフランスパン	○	クリームに イタリアンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら ごま さとう オリブあぶら	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	春野でとれたきゅうりは、みずみず しくておいしくね！
7	火	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものいために くきわかめすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく うずらたまご くきわかめ	にんじん しょうが こんにやく もやし きゅうり	じゃがいもがおいしい季節です。 春にしゅうかくしたじゃがいもを 「新じゃが」といいます。
8	水	ごはん	○	かつおのかくに キャベツのあまずあえ なるこみそのとじ	ごはん さとう みずあめ でんぶん さつまいも	牛乳 かつお わかめ ぶたにく なるこみそ	しょうが キャベツ きゅうり ゆのす にんじん こんにやく	かつおの旬は、春と秋、年に2回あ ります。海から吹く潮風、砂地では 「かつお」といいます。
9	木	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかサラダ ミニトマト	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	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 なら もやし きゅうり にんじん ミニトマト	春野は、トマト作りが盛んな地域 です。海から吹く潮風、砂地では はけがよい土地がおいしいトマト 作りに通じています。
10	金	ごはん	○	とりにくのゆずがらめ はくさいのおひたし すましじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく すまき とうふ	ゆのす はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ	ゆのすの果汁をしほったものをゆの すといひます。今日は、ゆのすを 使って作ったタレにとりにくをから めしました。
13	月	コッペパン	○	チキンのトマトに コーンサラダ	コッペパン あぶら さとう オリブあぶら	牛乳 とりにく ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	きのこや野菜に多くふくまれる ビタミンB1は、つくれた体を回す 働きがあります。
14	火	ごはん	○	スタミナため わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく みそ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ しめじ ピーマン しょうが にんにく りんご にんじん	ぶたにくに多くふくまれているビ タミンB1は、つくれた体を回す 働きがあります。
15	水	ごはん	○	さわらのうめマヨネーズやき こまつなのおひたし さわにわん	ごはん さとう たまごなしマヨネーズ	牛乳 さわら ぶたにく	うめ はくさい こまつな だいこん ごぼう たけのこ にんじん ねぎ	沢煮鮒(さわにわん)は、愛知県の 郷土料理です。肉や野菜をたっ ぷり使った料理です。
16	木	ごはん	○	とりのくるこしょうあげ マカロニサラダ やさしいスープ	ごはん でんぶん あぶら マカロニ さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ツナ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	チンゲンサイは、中国から伝わった 野菜です。白菜の仲間、シャキ シャキとしていてあまみがある のが特徴です。
17	金	ごはん	○	じゃがいものそばろに ごまひきあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく ひじきのつくだに	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく きゅうり キャベツ	こんにやくは、こんにやくいもから 作られます。こんにやくいもは、ど いもの仲間です。
20	月	もちふわパン	○	スパゲティミートソース ゆずサラダ	こめコパン 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 ピーマン キャベツ きゅうり ゆのす	もちふわパンは、高知市の米粉を 使って作られています。 もちもちとした食感がおいしいで すね！
21	火	ごはん	○	ちくぜんに きゅうりともやしのあえもの じゃこつくだに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ ツナ ござかなつくだに	たけのこ にんじん さやいんげん こんにやく もやし きゅうり	ちくぜんに、具でいをる前に 油でいためる料理です。 油でいためることで、よりコクが 出ておいしくなります。
22	水	ごはん	○	ホイコーロー パンサンソース	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし きゅうり	ピーマンには、ビタミンCがたっ ぷりふくまれています。ビタミンC には、かぜなどの病気を防ぐ働き があります。
23	木	ぶたどん	○	はるさめスープ ばんかん	おぎごはん あぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ピーマン はくさい えのきたけ ばんかん	ばんかんは、見た目がいかんに にた果物です。 熊本県や愛媛県など、あたたかい 地域で育ちます。
25	土	ドライカレー	○	だいずサラダ	おぎごはん あぶら たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	バランスよく食べて明日の運動会 で力をださそう！
28	火	キムたくごはん	○	ツナマヨサラダ コンソメスープ ひとくちチーズ	おぎごはん ごまあぶら たまごなしマヨネーズ あぶら	牛乳 ぶたにく ツナ ベーコン チーズ	しょうが たくあん キムチ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんじん	キムチとたくあんを使った「キム タクごはん」です。
29	水	ゆかりごはん	○	にくうどん こまつなのあえもの	ゆかりごはん うどん さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく すまき	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし こまつな にんじん	小松菜には、カルシウムが多くふ くまれています。 カルシウムは、成長期のみなさん には欠かせない栄養素です。
30	木	ごはん	○	マーボー豆腐 さんしょくピクルス	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり にんじん	お酢にはつくれた体を かいふくさせる働きが あります。
31	金	ごはん	○	かつおのごまみそあえ しおこんぶあえ にらたまじ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 かつお みそ しおこんぶ たまご とうふ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ なら	にらには血液をさらさらにしたり、 食よく高める働きがあります。

た ん ご せ っ く

5月5日は端午の節句

5月5日はこどもの日です。子どもたちが元気で健康に育ちますよう
にと願う日、端午の節句ともいいます。
給食では、1日(水)に端午の節句の献立を取り入れています。
ちらしずしやかしわもちなど行事にちなんだ料理が登場します。

どうして「端午の節句」の日に「かしわもち」を食べるの？

かしわの木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性
から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、後けい者がたえるこ
とがないえんぎのいい木といわれています。
そのかしわの葉でまいた「かしわもち」は、えんぎのいい食べ物
として食べられるようになりました。



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。



給食費について

【給食費】 小学校 275円

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、連絡して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、すでに食材の
手配がされているため、給食費の払い戻しはできません。

(○は給食のある日)

月	10	11	12	13	14	15
曜日	金	土	日	月	火	水
例1	欠			欠	欠	欠
例2	欠			欠	欠	欠

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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
621	25.0	20.2	316	82	2.0	3.1	204	0.60	0.50

6月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度

春野地区(春野東小)

材料の中で、太い字の食べ物は春野産、は高知産食材の加工品です！高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キユーちゃん ひとことメッセージ 
					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	 もちわパン	○	チリコンカン ほしかたチーズサラダ	こめこパン  あぶら さとう オリブあぶら	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり	カルシウムは、じょうぶな骨や歯を 作る働きがあります。
4	火	 ごはん	○	ブルコギ かみかみサラダ じゃこつくだに	ごはん ごま あぶら さとう	牛乳 ぶたにく くさわかめ ごさかなつくだに	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ きゅうり ほしだいこん もやし	今日は、かみかみ献立の日です。 じゃこつくだにやほしだいこんなど かみごたえのある食材を使ってい ます。
5	水	 ごはん	○	かつおのあまずかけ もやしとこまつなあえもの すましじる	ごはん でんぶん こむぎ あぶら さとう	牛乳 かつお とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ゆのす もやし こまつな えのきたけ	かつおは、大きい、体長1m、 体重20kg程度までなるといわれ ています。
6	木	 ごはん	○	ぶたにくとほしだいこんのソースいため ささみのうめあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく	もやし キャベツ にんじん たけのこ ほしだいこん だいこん きゅうり ねぎうめ	大根はほすことで、食物せんいや カルシウムなどの栄養価が高くな ります。
7	金	 ごはん	○	ぎせいでうふ キャベツときゅうりのあえもの とんじる	ごはん さとう さつまいも	牛乳 たまご とりにく とうふ だいず ひじき ぶたにく みそ	にんじん キャベツ きゅうり ごんにやく	「ぎせいでうふ」はくずしたとうふ にたまごや野菜を入れておいたり 焼いたりした料理です。
10	月	 もちわパン	○	にらとなすのあまからわふうパスタ トマトときゅうりでとさサラダ	こめこパン  スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かつおぶし	たまねぎ なす にら しめじ きゅうり トマト	 地域でとれた食材をその地 域で消費することを「地産 地消」といいます。
11	火	 ごはん	○	とりにくのおしレモンあげ わかめサラダ はるさめスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく ツナ わかめ	にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ	「とりにくのおしレモンあげ」は、レ モンの風味を楽しみながら食べて ね。
12	水	 ごはん	○	トマトのサラダ ふくしんづけ	ごはん あぶら カレール さとう	牛乳 とりにく	たまねぎ なす にんじん ビーマン キャベツ きゅうり トマト ふくしんづけ	高知県でとれた新鮮な野菜をたく さん使ったカレーライスとトマトの サラダをめしあがれ！
13	木	 ごはん	○	あつあげのにくみそいため ビーマンのおひたし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ なるこみそ  かつおぶし	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ほしだいこん もやし	ビーマンにはつかれた体を回復さ せる「ビタミンC」がたっぷりはいっ ています。
14	金	 ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため もやしのごまずあえ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ にら もやし キャベツ	きのこは、お腹の中をきれいにす る食物せんいやたっぷりはいって います。
17	月	 ごはん	○	こうちのにらまん きんぴらごぼう キャベツのひじきあえ	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 こうちのにらまん てんぷら ひじきのつくだに	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし	高知県のぶた肉とにらを使った 「高知のにらまん」は、人気のメ ニューです。
18	火	 ごはん	○	ツナマヨサラダ	ごはん あぶら さとう たまごなまヨネーズ	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	にんにく たまねぎ なす にんじん ビーマン きゅうり ホールコーン キャベツ	高知県では、なすやビーマンなど のハナス栽培が盛んに行われて います。
19	水	 ごはん	○	さばのたつたあげ いんげんのごまあえ みそじる	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	牛乳 さば みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	さばなどの青魚は、血液をさらさ らにしたり、脳の働きを活発にし たりする働きがあります。
20	木	 ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ ごさかなナッツ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ ごさかなナッツ	たけのこ にんじん さやいんげん ごんにやく はくさい ほうれんそう	小魚のように骨ごと食べることが できる魚は、カルシウムが多く、く まれています。
21	金	 ごはん	○	たまごとうふのチャンプル もずくのとりじり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご とうふ かつおぶし とりにく もずく	にんにく もやし たまねぎ にら にんじん ねぎ えのきたけ	今日は刺身(いれい)の日にちな んで沖縄の料理をとり入っていま す。
24	月	 ごはん	○	ミートソースペンネ コーンサラダ	コッペパン マカロニ あぶら さとう いちごジャム	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 ほうれんそう ホールコーン	高知県のトマトを使った「ミート ソースペンネ」です。
25	火	 ごはん	○	チキンなんばん そくせきづけ すりみじる	ごはん でんぶん あぶら さとう たまごなタルソース	牛乳 とりにく すりみ とうふ、 ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	チキンなんばんは、宮崎県の郷土 料理です。
26	水	 ごはん	○	はるさめサラダ やさしいスープ こめムース	むぎごはん あぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも こめムース 	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんじん ほしだいこん さやいんげん もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	高知市でとれたお米を使って作ら れたムースです。
27	木	 ごはん	○	とりとじゃがいものうまに いかのすみそあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく ちくわ いか わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん ごんにやく キャベツ きゅうり ゆのす	「いかのすみそあえ」に使っている 白みそは、あまみがあるのが特 ちょうです。
28	金	 ごはん	○	きびなごろうごまフライ いたどりのいために おひたし	ごはん あぶら さとう	牛乳 きびなごろうごまフライ ぶたにく かつおぶし	いたどり たけのこ にんじん ごんにやく もやし こまつな	いたどりは、春にとれる高知県の 山菜です。竹のように中が空どう なっています。



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。

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。「食」についての正しい知識を身に付け、自身の食生活をふり返り、健
康で充実した生活を送っていききたいですね。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

みなさんは一口どのくらいで食べていますか？よくかんで
食べると体にとってもよい効果があります。今月は、かみごたえの
あるいかやじゃこ、ごぼうや干し大根などの食材を多く取り入れ
ています。かむことを意識して食べてみましょう。

よくかんで食べると・・・

あごがしやうぶになる！消化がよくなる！脳のはたらきが活発
になる！病気の予防になる！など、いいことがたくさんありま
す。

6月12日(水)は「高知家のカレー」の日

高知県でとれた新鮮な野菜を使ったカレーライスとサラダが登場します。
高知県の食材を探しながら食べてみてください。

今日の平均栄養摂取量(中学生)

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				食物繊維当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B. (mg)	B ₆ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
621	25.0	20.2	316	82	2.0	3.1	204	0.60	0.50	25	2.3	4.6

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キユーちゃん ひとことメッセージ
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える	
1	月	こがたコッペパン	○	やきそば パンパンジーサラダ	コッペパン ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく てんぷら かつおぶし とり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	やきそばパンにしてみたいですね!
2	火	ごはん	○	にくじゃが みょうがのかおりあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かり わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり みょうが	みょうがの生産量は、高知県が全国一位です。
3	水	ごはん	○	とりのからあげ うめおかあえ かぼちゃのみそしる	ごはん てんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ みそ	にんにく しょうが はくさい もやし ねりうめ かぼちゃ たまねぎ にんじん	うめには、つかれた体を回復させる「クエン酸」がふくまれています。
4	木	ごはん	○	ホイコーロー なつやさいサラダ	ごはん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きゅうり トマト えだまめ ホールコーン	夏野菜には、水分が多くふくまれているので、体の熱を冷まし、夏バテを予防する効果があります。
5	金	たなばたちらしずし	○	ささみのあえもの そうめんじる たなばたゼリー	ごはん さとう ごま あぶら そうめん たなばたゼリー	牛乳 たまご さけ とり ずまき	ゆのす にんじん えだまめ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	今日は、七夕献立です。きんしたまごを天の川にみたくて作りました。
8	月	もちふわパン	○	れいほくぎゅうのコロッケ ソースキャベツ やさしいスープ	こめコバン 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	嶺北牛と高知市の姉妹都市北見市のある北海道の玉ねぎとじゃがいもから作られたコロッケです。
9	火	ごはん	○	とうふのちゅうかに もやしときゅうりのすのもの	ごはん あぶら てんぷん ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほしだいけ もやし きゅうり	今日は、春野でとれたしょうがを使って、どの料理に入っているでしょうか?
10	水	なつやさい カレーライス	○	フルーツポンチ	おぎごはん あぶら カレールー ぶどうゼリー サイダー	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 ピーマン みかん パイナップル もも	旬の食材は、栄養価が高く、しんぜんでおいしいです。カレーに入っている夏野菜を探してみよう。
11	木	ごはん	○	しいらのチリソースやき マカロニサラダ レタスのスープ	ごはん さとう マカロニ たまごなしマヨネーズ	牛乳 しいら ツナ ぶたにく とうふ	にんにく しょうが きゅうり にんじん レタス ホールコーン	夏でも食味がよく、今日はしいらをチリソース味にしました。
12	金	スタミナどん	○	かぼちゃサラダ すいか	おぎごはん さとう ごまあぶら たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン ほしだいこん かぼちゃ きゅうり すいか	すいかがおいしい季節になりました。あまくておいしいすいかをめしあがれ!
16	火	ソフトフランスパン	みかん 果汁	じゃがいものクリームに コーンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら こびご さとう	牛乳 とりにく なまクリーム	みかんジュース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	じゃがいもたっぷりのクリームには、ホクホクしていておいしいですね!
17	水	ごはん	○	さばみそフライ だいずサラダ とうがんじる	ごはん あぶら てんぷん たまごなしマヨネーズ	牛乳 さばみそフライ だいず	キャベツ きゅうり ホールコーン とうがん にんじん しめじ	とうがんは、冬の瓜(うり)と書きます。名前に冬という漢字が使われていますが、夏に収穫されます。
18	木	にらそばろどん	○	りゅうきゅうのすのもの なるこみそしる	おぎごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ なるこみそ	しょうが にら にんじん りゅうきゅう きゅうり ゆのす だいこん	りゅうきゅうの酢の物は、高知県の郷土料理です。
19	金	ごはん	○	ぶたにくとやさいのいためもの かきたまじる	ごはん あぶら さとう てんぷん	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	きのこには、おなかの中をきれいにしてくれる「食物せんい」がたくさんふくまれています。

7月7日は、「七夕」です

七夕は、昔、中国から日本に伝わった祭りです。

ひこ星とおりひめの2つの星が、天の川をはさんで向かい合っていてこの2つの星が一年に一度、7月7日だけ会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。

七夕には、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。その由来は中国から伝わったもので、「素餅(さくべい)」という小麦粉のおかしを7月7日に食べると、元気に過ごせるという言い伝えからきています。やがて、七夕には素餅(さくべい)に似たそうめんを食べるようになったと考えられています。

給食では、お祝いごとの日に食べるちらしずしとそうめん汁を行事食として取り入れました。

夏野菜を食べよう!!

暑い夏にはたくさんの汗をかくので、水分とともにビタミンやミネラルが失われます。

また、暑くて食欲がなくなったり、冷たいものを食べすぎたりすると、食事の栄養が偏って夏バテの原因にもなります。

そんな時には、夏野菜がおすすめ!

夏野菜には水分が多く含まれ、ビタミンやミネラルもたっぷりふくまれています。夏を元気にのりきるためにおすすめの夏野菜を紹介します!

とうもろこし
疲労回復に効果のある
ビタミンB₁、B₂が豊富です。

なす
紫色のナスニンは、
紫外線対策に効果があります。

きゅうり
カリウムが多く、体の
ミネラルバランスを
とってくれます。

トマト
ビタミンC、カロテン、
リコピンが豊富で、うま
味成分も多い野菜です。

ピーマン
ビタミンCや
カロテンが豊富で
す。

高知の伝統野菜「りゅうきゅう」が給食に登場

りゅうきゅうは、ハスイモの長くのびた茎の部分のことで、高知県の特産品です。りゅうきゅうという名前は、おきなわ県から伝わってきたことに由来しています。

シャキシャキとした食感が特徴で、高知県では塩でもんで酢の物にしたり、みそしるやいためものに使ったりと、昔から親しまれている野菜の一つです。

給食では、18日(木)に「りゅうきゅうのすのもの」が登場します。お楽しみに!



給食のレシピを紹介

りゅうきゅうのすのもの
(材料) (4人分)
かりち……………お好みの量で
りゅうきゅう…100g
きゅうり……………1本
塩(ふり塩)……………少々
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
酢……………小さじ1
ゆのす……………小さじ1

(作り方)

①りゅうきゅうは皮を剥き、1cmの幅に切って水にさらした後水を切り、塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。
②きゅうりは輪切りにし、塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。
③①と②をあわせ、かりちを加え★の調味料で味をつけたら完成。

今月の平均栄養摂取量(中・高学年)

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)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
608	23.1	20	286	78	1.8	2.8	222	0.54	0.48	28	2.2	4.6



令和6年度

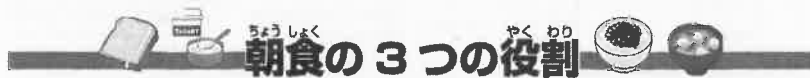
春野地区(春野東小)

材料の中で、太い字の食べ物は春野産、は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キユーちゃん ひとことメッセージ
					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	ごはん	○	マーボーなす パンサンスー	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	なす たまねぎ にら ほしいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	高知県は、なすの生産量が 日本一！ハウス栽培が盛ん に行われています。
3	火	わかめごはん	○	とりなんばんうどん こまつなあえもの	わかめごはん うどん さとう	牛乳 とりにく	しろねぎ にんじん もやし こまつな	あまがらく煮た「とりにく」が入 った「とりなんばんうどん」をめしあ がれ！
4	水	ハヤシライス	○	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 りんご	サラダのドレッシングは、すりおろ しりんご、酢、油、塩しょう油を合 わせた手作りドレッシングです。
5	木	ごはん	○	にくどうふ りゅうきゅうとトマトのツナあえ	ごはん あぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく どうふ ツナ りゅうきゅう	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり トマト りゅうきゅう	りゅうきゅうは、高知の伝統野菜で す。シャキシャキとした食感を楽 しんでください。
6	金	ごはん	○	とりのくろこしょうあげ キャベツのうめあえ なるこみそする	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく なるこみそ	キャベツ もやし にんじん ねりうめ はくさい しめじ えのきたけ	鴨子みそは、高知県産のお米と大 豆を使って作られたみそです。
9	月	ごはん	○	いりどり とさあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ かつおぶし	ごぼう にんじん いんげん こんにやく きゅうり キャベツ しょうが ゆのす	かつおぶしやしょうが、ゆのすを 使った「土佐あえ」はさっぱりして いて夏でも食べやすいですね。
10	火	コッペパン	○	とりときのこのクリームに シャキシャキサラダ	コッペパン 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 しめじ キャベツ きゅうり もやし	きのこには、おなかの中をきれい にする「しよくもつせんい」がお くふくまれています。
11	水	ごはん	○	ゴーヤバーグ かぼちゃサラダ ごもくじる	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 ぶたにく どうふ	かぼちゃ きゅうり にんじん もやし えのきたけ ねぎ	久重小学校のみんなが考えた ゴーヤバーグは、旬のゴーヤを 使ったハンバーグです。
12	木	ごはん	○	ちくわのてんぷら ごもくきんぴら ごまざる	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 ちくわ ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく もやし きゅうり	こんにやくは「こんにやくいも」から 作られます。びっくりですね！
13	金	ごはん	○	にくじゃが じゃこあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かちり	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく はくさい こまつな	じゃこには、カルシウムがたっぷり ふくまれています。しっかり食べて 強い骨や歯を作ろう！
17	火	ツナたまちらし	○	おかかあえ すましじる つきみだんご	ごはん さとう あぶら つきみだんご	牛乳 ツナ かつおぶし たまご どうふ わかめ	ゆのす にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ねぎ	今日は、十五夜です。日本では、 月見団子をお供えて月をながめ 秋の収穫や豊作に感謝します。
18	水	もちふわパン	○	ガーリックあじフライ イタリアンサラダ じゃこスープ	こめコナン あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 ガーリックあじフライ ぶたにく	キャベツ トマト きゅうり もやし にんじん たまねぎ	高知県産のじゃこを使って春野で 作られた「ガーリックあじフライ」で す。
19	木	ごはん	○	スタミナため ツナサラダ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご きゅうり もやし	スタミナのためのタレは、しょうが、 にんにく、たまねぎ、すりおろし りんごを使って調理室で作りました。
20	金	ごはん	○	あまからチキン そくせきづけ 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	しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ	サクサクにあげたとりにくに、あま からタレをからめました。ごはんが 進む一品です。
24	火	ごはん	○	さつまいものいために はくさいのおひたし ニラとみょうがのふりかけ	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう いんげん しめじ はくさい ほうれんそう にら みょうが	今日の献立には、さつまいも、ごば う、しめじなど秋を感じる食べもの がたくさんはいっています。
25	水	かつおめし	○	しおこんぶあえ とんじる	ごはん さとう さつまいも	牛乳 かつお しおこんぶ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん しょうが はくさい ほうれんそう だいこん こんにやく	かつおめしは、土佐の漁師町に昔 から伝わる家庭料理です。
26	木	ソフトフランスパン	○	かぼちゃのミートソースに フレンチサラダ	ソフトフランスパン あぶら さとう	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	夏が旬のあま〜いかぼちゃをたく さん使ったミートソース煮は、パン につけてもおいしいです。
27	金	ごはん	○	にらとん かきたまじる	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご	にんにく もやし たまねぎ にら はくさい にんじん えのきたけ	食よくそそる香りとシャキシャキ とした食感が特徴のニラを 使った「にらとん」です。
30	月	こめコナン	○	なすのドライカレー マカロニサラダ	こめコナン あぶら さとう カレールー 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	高知市産の米粉を使用したナン です。ドライカレーといっしょに食 べてみてください。

夏休みが終わり、2学期が始まります。夏のつかれは残っていませんか？

生活リズムがくずれてしまうと、体調をくずしやすくなります。生活リズムを取り
戻すには、一日3食を決まった時間に食べるとよいといわれています。まずは、朝食
を決まった時間に食べることからはじめ、生活リズムをととのえましょう。

①生活リズムをととのえる ②体温が上がる ③脳にエネルギーを補給する

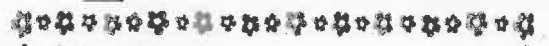
忙しい朝、毎日料理をしたり準備をしたりするのは大変です。
なっとう、つくだに、チーズ、ヨーグルト、冷凍野菜など、
日持ちするものをストックしておくことですぐに食べることがで
けるので便利です。

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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
610	24	29.2	313	79	1.8	3.1	231	0.6	0.5	23	2.3	4.4



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。

令和5年度「ワタシ、ボクの好きな料理」の
入賞料理が給食に登場！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」コンテスト受賞
作品「ニラとみょうがのふりかけ」が24日に登場
します。高知県の生産量が全国1位のにらとみょうがを
使った調理員さん手作りのふりかけです。

お楽しみに！



日 曜 日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キューちゃん ひとことメッセージ
				エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える	
1 金	 ごはん	○	ようふうおでん わかめサラダ	ごはん ジャがいも あぶら さとう	牛乳 うずらたまご ぶたにく ちくわ ツナ わかめ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	今日は、とりがらスープを使った、 いつもと一味ちがうおでんです。 めしあがれ!
5 火	 そぼろどんぶり	○	だいがくいも	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも みずあめ ごま	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ほしだいこん	さつまいもがおいしい季節です ね。旬の食材は、おいしだけでなく 栄養価も高いことが特徴です。
6 水	 ごはん	○	いわしのしょうがに こまつなのおひたし とんじる	ごはん さとう さつまいも あぶら	牛乳 いわしのしょうがに ぶたにく みそ	もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	いわしには、頭の働きをよくする DHAや骨や歯を強くするカルシウ ムが多くふくまれています。
7 木	 ごはん	○	はっぱうさい はるさめサラダ	ごはん あぶら でんぶん はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく うずらたまご ツナ わかめ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん こまつな たけの こ きゅうり ホールコーン	ハ言葉は漢字で書くとはという教 字が入っています。このハには「多 くの」という意味があります。
8 金	 ごはん	○	とうふキムチチゲ ごぼうサラダ	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 とうふ みそ とりにく	はくさい キムチ たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり	今日は「いい歯の日」です。よくか んて食べると歯やあごが強くなっ たり、頭がよく働いたりします。
11 月	 コッペパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	コッペパン あぶら こめこ さとう	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり いんげん	大豆は「畑の肉」といわれ、栄養 価が高い食材です。成長期に大 切な栄養がたっぷり入っています。
12 火	 ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ キャベツのゆずあえ	ごはん さとう	牛乳 たまご とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう ゆのす	高野どうふの約50%はたんぱく 質からできています。たんぱく質 は、骨や筋肉などの体を作ります。
13 水	 ごはん	○	やきにく ちゅうかサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご こんにゃく もやし きゅうり	今日のきゅうりは春野の農家さん が届けてくれました。おいしさにこ だわったきゅうりです。
14 木	 ごはん	○	チキンなんばん おかかあえ なるこみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう たまごなしタルタルソース	牛乳 とりにく かつおぶし なるこみそ	にんにくしょうが はくさい もやし たまねぎ しめじ ねぎ	 チキンなんばんは、宮崎 県の郷土料理です。
15 金	 ぼうさい カレーライス	○	ほしだいこんのサラダ	ごはん ジャがいも あぶら カレーウ ごま さとう ごまあぶら	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 ほしだいこん にんじん ほしだいこん	今日の給食がいつもと違うことに 気づきましたか？災害時の食につ いてみんな考えてみましょう。
18 月	 もちふわパン	○	さつまいものシチュー イタリアンサラダ	こめコパン さつまいも あぶら こめこ さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	もちふわパンには、高知市のお米 から作られた米粉を使っています。
19 火	 ごはん	○	とりにくとさいいものあげがらめ しおこんぶあえ みそしる	ごはん さいいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりにく しおこんぶ みそ	もやし こまつな はくさい にんじん えのきたけ	さいいもを油であげて、あまからい タレにからめました。さいいもは秋 が旬の食材です。
20 水	 まぜまぜ チャーハン	○	のりナムル チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご のり ベーコン	しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ	チンゲン菜は、中華料理によく登 場する野菜の一つです。栄養たっ ぷりの緑黄色野菜です。
21 木	 ごはん	○	ちくぜんに くきわかめのごまあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ くきわかめ	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく もやし きゅうり えのきたけ	くきわかめに多くふくまれる食物 せんいには、お腹の中をきれいに そうじしてくれる働きがあります。
22 金	 ミートソースペネ	○	フレンチサラダ てづくりとうやうアップルケーキ	マカロニ あぶら さとう こめこ	牛乳 ぶたにく ツナ とうやう	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ いんげん りんご レモン	米粉と豆乳を使い、もちもち食感 のケーキです。
25 月	 もちふわパン	○	はちきんコロッケ コーンサラダ ビーフンスープ	こめコパン はちきんコロッケ あぶら さとう ビーフン	牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり ホールコーン もやし たまねぎ にんじん	高知のブランド「はちきんじどり」 を使って作られたコロッケです。
26 火	 とりどん	○	とさあえ こめタルト	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめタルト	牛乳 とりにく あつあげ かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いんげん はくさい こまつな	こめタルトには高知市産の米粉を 使っています。
27 水	 ごはん	○	さわらのみそやき はくさいのあえもの だしをあじわすましじる	ごはん さとう	牛乳 さわら みそ すまし どうふ	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ	むろぶしをぜいたくに使ったすまし 汁です。ぜひ、だしの香りを楽しん でください。
28 木	 ハヤシライス	○	ツナサラダ	むぎごはん ジャがいも あぶら さとう こめこ	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	カレーライスはインド、ハヤシライ スはヨーロッパの料理です。
29 金	 ごはん	○	にくじゃが じゃこあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かちり かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく はくさい こまつな	じゃこにふくまれるカルシウムは、 みなさんの骨や歯を強くする働き があります。



いいにほんしょく
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。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していく大切さを改めて考える日として「和食の日」が設定されました。和食の良さについて考えてみましょう。



主食
エネルギー源である炭水化物を補給します。

主菜
筋肉や血液など体を作る材料のもとになるたんばく質を補給します。

副菜・汁物
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物せんいを補給します。



給食によくでてくる「だし」の種類とその特徴をご紹介します！！

こん

鍋や茶わん蒸しなど食材の味わいを大切にする料理には、こんぶの上品でひかえめなうまみがぴったりです。

かつおふし

かつおをにて、けむりでいぶしてかん
そうさせたものをうすくけすったもの
がかつおぶしです。すましじるやみそ
しる、にものにびったりです。

にほし

いわしなど、小魚をゆでてかんそうさせたものです。
みそしるによく使います。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

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					食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
618	23.8	20.7	354	80	2	3	219	0.58	0.51	24	2.2	4.7



12月 きゅうしょくこんだてひょう



材料の中で、太い字の食べ物は春野菜、は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キューちゃん ひとことメッセージ
					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	ソフトフランスパン	○	ぶゆのクリームシチュー りんごサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら こめこ	牛乳 とりにく なまクリーム とうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり りんご	にんじんやはくさいなどの冬野菜 には、めんえき力を高めてくれるビ タミンが多くふくまれています。
3	火	ごはん	○	とりのからあげ きゅうりのさっぱりあえ ぐるに	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	牛乳 とりにく でんぶら あつあげ	にんにく しょうが はくさい きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	ぐる煮の具材は調理員さんが時 間をかけてサイコロの形に切っ てくれています。
4	水	ごはん	○	ほしだいこんのソースいため ちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく	もやし キャベツ にんじん ほしだいこん チンゲンサイ ホールコーン えのきたけ	チンゲンサイは、はくさいの仲間 です。中国の野菜で、中華料理に よく使われます。
5	木	ごはん	○	にくどうふ だいこんなます	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん きゅうり ゆのす	高知県では、昔からゆのすをお しやあえなどの色々な料理に 使ってきました。
6	金	シャキシャキ そばろどん	○	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 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ほしだいこん きゅうり	ほしだいこんは生の大根にくらべ、 鉄やカルシウムが10倍以上ふく まれています。
9	月	もちふわパン	○	ポークビーンズ シャキシャキサラダ	こめこパン あぶら こめこ さとう	牛乳 ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	ポークビーンズは、ぶたにくと大豆 をいっしょに煮込んだアメリカの料 理です。
10	火	ごはん	○	ガーリックあじフライ もやしとこまつなのおひたし すましじる	ごはん あぶら さとう	牛乳 ガーリックあじフライ とうふ	もやし こまつな にんじん えのきたけ	厳しい寒さの中で育った小松菜 は、栄養価が高く、あまくておい しいことが特長です。
11	水	ごはん	○	ぶたにくたまねぎのあまみそいため おかかあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いんげん はくさい もやし	みそは、煮た大豆に塩と米こうじ や麦こうじを入れて混ぜ、発酵さ せて作ります。
12	木	ゆかりごはん	○	かきたまうどん ひじきのごまマヨネーズ	ゆかりごはん 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 すまき ひじきのつくだに	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ひじきには鉄が多くふくまれてい ます。鉄が足りていないとつかれ やすくなります。
13	金	ごはん	○	じゃがいものうまに にんにくしょうがのしらあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ほうれんそう にんにく	にんにく葉の白和えは、春野町の 郷土料理です。
16	月	ふゆさい カレーライス	○	ツナサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	冬野菜カレーは、給食委員 会のみんなで作りました。みんな が笑顔になりますように！
17	火	ごはん	○	にんにくばのすきやき かぶのあまみそあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ	はくさい にんじん にんにく こんにゃく かぶ きゅうり ゆのす	にんにく葉は、高知の 伝統野菜です。今日 はすきやきにしました。
18	水	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのいために こんぶあえ じゃこつくだに	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく こんぶ こざかなつくだに	だいこん にんじん いんげん こんにゃく はくさい ほうれんそう	だいこんがおいしい季節ですね。 あまくておいしいだいこんをぶたに くといっしょに炒めました。
19	木	ごはん	○	さわらのてりやき ごまみそあえ かぼちゃのなるこみそ	ごはん さとう ごま	牛乳 さわら あぶらあげ わかめ なるこみそ	もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	21日は、冬至です。日本には、冬 至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯 に入ったりする風習があります。
20	金	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかサラダ ミニトマト	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ キムチ なら もやし きゅうり にんじん ミニトマト	今日は春野の農家さんが届けてく れるきゅうり、トマト、しょうがを使っ ています。新鮮でおいしいですね。
23	月	ぶたにくと はくさいの あんかけどん	○	さつまじる	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりにく みそ	はくさい にんじん こまつな しめじ たまねぎ	冬野菜をたくさん使ったあんかけ どんを食べてみんなの体がぽか ぽか温まりますように！
24	火	ツナピラフ	みかん 果汁	クリスマスチキン やさしいスープ ショコラケーキ	むぎごはん あぶら でんぶん ショコラケーキ	ツナ とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん エリンギ もやし みかんジュース	今日は、クリスマス献立です。 楽しんで食べてくださいね。
25	水	ごはん	○	マーボーどうふ さんしょくピクルス	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ほしだいこん だいこん きゅうり にんじん	冬休みも一日三食バランスのよい 食事を心がけて元気に楽しく過 していきましょう。

みんなに知ってほしい！

冬野菜パワー

私たちの体には、病気にかからないようにする
ための「ていこう力」や、病気にかかっても
治そうとする「めんえき力」が備わっています。

冬は気温が下がりが乾燥したり、感染症が流行
したりする季節です。

これらの力を助けてくれるパワーのある、冬
野菜の栄養素を紹介します。

ビタミンA

ビタミンAは、のどなど
の粘膜の働きを高め、ウ
イルスが体の中に入っ
てくるのを防ぎます！



こまつな ほうれんそう

ビタミンC

ビタミンCは、体の中で
ウイルスと戦う時に負け
ないように働いてくれ
ます！



かぶ だいこん はくさい

郷土料理が 登場します！

給食では、地域の食文化について
知り、興味・関心を持つことを目的
として、郷土料理を積極的に取り入
れています。今月の郷土料理「ぐる
煮」を紹介します。

～ぐる煮～

だいこんやにんじん、さといも
といった高知県でとれる冬の根菜を
使った煮物です。特ちょうは、具材
をすべてサイコロ状に切ることです。
昔から冬の惣菜として重宝されてき
ました。一度にたくさん作り、常備
菜として食べられてきました。

このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」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で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。

●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。みなさんの
お家ではどんなものが出てきますか？



●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。年越しそばは、12月31日中に食べます。
年越しに、うどんを食べる地域もあるそうです。



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) B ₁ (mg) B ₂ (mg) C(mg)				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
608	24.2	20.2	306	84	2.0	3.1	212	0.60	0.49	22	2.1	4.3



1月 きゅうしょくこんだてひょう



材料の中で、太い字の食べ物は春野産、は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キユーちゃん ひとことメッセージ
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える	
8	水	とりどん	○	おひたし さつまいものなるこみそしる	むぎごはん あぶら さとう さつまいも	牛乳 とりにく かつおぶし なるこみそ	いんげん にんじん もやし こまつな だいこん しめじ	鳴子みそは、高知産の お米と大豆を使って作ら れています。
9	木	なめし	○	うずらたまごいりさくらかまぼこ きんとときまめのにも ぞうに	なめし さとう もち	牛乳 うずらたまごいりさくらかまぼこ きんとときまめ とりにく	だいこん にんじん みずな	おせち料理には、それぞれ意味が あり、健康や長寿などの願いがこ められています。
10	金	ソフトフランスパン	○	かぶのシチュー フレンチサラダ	ソフトフランスパン あぶら こめ さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく なまクリーム ツナ	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン	かぶは、今が旬の食材です。 旬の食材は、栄養価が高くおいし いことが特ちょうです。
14	火	ごはん	○	とりのからあげ だいこんサラダ やさしいスープ	ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ハム	にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	元気な体づくりには、ビタミンをふ くむ野菜や肉、魚などのたんぱく 質をとることが大切です。
15	水	ごはん	○	あんかけラーメン かいそうサラダ	ごはん ちゅうかめん あぶら でんぶ さとう	牛乳 ぶたにく うずらたまご あじきじゃこ かいそう	はくさい もやし にんじん ホールコーン じゃこ キャベツ きゅうり	野菜たっぷりのあんかけラーメン です。みなさんの体が温まり ますように。
16	木	むぎごはん	○	マーボーだいこん もやしのちゅうかあえ	むぎごはん あぶら さとう でんぶ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく だいこん ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	だいこんは、食物せんいが多いこ とが特ちょうです。食物せんいはお 腹の調子を整えてくれます。
17	金	ごはん	○	しいらのあげに キャベツのゆずあえ きのこみそしる	ごはん でんぶ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 しいら みそ	しょうが キャベツ もやし ゆず にんじん しめじ えのきたけ	ゆずの生産量は高知県が日本一 です。主な産地は、馬路村や北川 村、安芸市、香南市、土佐市です。
20	月	もちふわパン	○	ごぼうのスパゲティ だいずサラダ	こめごはん スパゲティ オリーブあぶら たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	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 ホールコーン	おいしいごぼうの選び方は、まっす ぐでひび割れやしわがないものが よいといわれています。
21	火	チキンカレーライス	○	ゆずサラダ ふくしんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレーウ さとう	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆず ふくしんづけ	高知県では、ゆずをしぼってでき た果汁のことを「ゆずの」とよんで います。
22	水	ごはん	○	ちくわのおこみあげ ゆかりあえ ぐだくさんのにくだんごじる	ごはん こむぎごはん あぶら さつまいも ごまあぶら	牛乳 ちくわ あおのり にくだんご みそ	キャベツ はくさい ゆかり だいこん ごぼう ねぎ	ちくわをソースで味付けし、青のり をまぶして揚げました。
23	木	ごはん	○	おでん はくさいときゅうりのすのものの りふりかけ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 うずらたまご すまき あつあげ こんぶ のりふりか け	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり ゆず	おでんは、地域や家庭によって入 れる具材はさまざまです。色々な 味を楽しめる料理です。
24	金	ごはん	○	さばのしおやき たくあんあえ すいとん	ごはん しらたまこ こむぎご はん	牛乳 さば とりにく	もやし こまつな たくあん だいこん にんじん	今日は、給食がはじまった時の献 立を再現しています。
27	月	コッペパン	○	はくさいのバジルクリームに ブロッコリーのサラダ	コッペパン マカロニ あぶら こめ さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく なまクリーム とうにゅう みそ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン	バジル香るクリーム煮です。 今が旬のあまくておいしい白菜を たくさん使っています。
28	火	ごはん	○	にんにくばとぶたにくのいために こうはくなます こざかなつくだに	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ こざかなつくだに	たまねぎ はくさい にんにくば こんにゃく だいこん にんじん ゆず	にんにくは、高知の伝統野菜で す。12月から1月の短い期間しか 食べることができない野菜です。
29	水	ちゅうかはん	○	はるさめサラダ ゆずゼリー	むぎごはん あぶら でんぶ はるさめ さとう ゆずゼリー	牛乳 ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ こまつな もやし きゅうり にんじん	馬路村でとれたゆずを使ったゆず ゼリーです。ゆずは、様々な加工品 に活用されています。
30	木	ごはん	○	いわしのあげに しおこんぶあえ だいずのごもく	ごはん あぶら さとう	牛乳 いわしからあげ しおこんぶ ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく	2月2日は、節分です。今日は、い わしや大豆を使った節分献立で す。
31	金	ごはん	○	あつあげのみそいため キャベツのときあえ ぼんかん	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぼんかん	ぼんかんは、今が一番あまくてお いしい時期です。

新しい年がはじまります。

毎日の食生活を大切に、
この一年も健康で元気に過ごしましょう。

全国学校給食週間について

日本で最初の学校給食は、今から136年前に始ま
るとされ、当時の献立は、おにぎりに焼き魚、漬物という
食事です。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。

このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。



2月2日は節分の日

少し早いですが、30日(木)に節分献立を実施します！

キユーちゃん 食のかわらばん

おせち料理は、季節の変わり目である節分
(せちにち)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、長寿や健康
などの意味が込められています。

おせち料理に使われる食材と込められた意味

黒豆：まめに勤勉に健康に過ごせるよう
に
数の子：子孫繁栄や子宝に恵まれるよう
に
田作り：豊作を願うえび：腰が曲がるまで長生きできるように
に
れんこん：先の見通しが立つように

節分ってなあに？

こよみの上ではそれぞれの季節が始まる日を
立春、立夏、立秋、立冬といいます。立春の前日を節分といいます。節分は、じゃきを
はらい、一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。

ひいらぎいわしてなあに？

節分には、「ひいらぎいわし」といういわしの頭に
ひいらぎの枝を刺したものを玄関にかざる風習が
あります。おには、いわしのおいやひいらぎのと
がった葉をいやがるとされ、ひいらぎいわしを玄関
にかざるようにしました。悪いものを追いはらうと
いう意味があるいわしを節分に食べることで、一年
間健康に過ごすことができるといわれています。

今年の平均栄養摂取量(中学生)

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)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
615	24	19.1	321	79	1.8	2.9	176	0.51	0.49	25	2.2	4.5



2月 きゅうしょくこんだてひょう



材料の中で、太い字の食べ物には春野菜、 は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キューちゃん ひとことメッセージ
					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	もちふわパン	○	トマトペンネ イタリアンサラダ	こめごはん マカロニ あぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	イタリアンサラダのドレッシングは、 オリーブオイルとバジルを使って手 作りしています。
4	火	ゆかりごはん	○	よせなべ ひじきのごまヨネーズ	ゆかりごはん たまごなしマヨネーズ ごま	牛乳 とりにく どうふ ひじきのつくだに	はくさい にんじん しめじ こんにやく キャベツ もやし きゅうり	よせなべには、ビタミンや食物せん いが豊富な白菜やにんじん、しめ じが入っています。
5	水	ごはん	○	あじコロッケ ゆずサラダ かきたまじる	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 あじコロッケ たまご どうふ	キャベツ きゅうり ゆのす にんじん えのきたけ	あじコロッケは、高知県産 のあじとしょうがを使っていま す。
6	木	ごはん	○	やきにく いそべあえ	ごはん あぶら ごまさとう	牛乳 ぶたにく のり	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく はくさい もやし	のりには、体の調子を整えるビタミ ンやミネラルが豊富に含まれていま す。
7	金	ごはん	○	ちくぜんに だいずサラダ	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 だいず きゅうり ホールコーン	ごぼう にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり	ちくぜん煮は、福岡県の郷土料理 です。具材を煮る前に油でいため るところが特徴的です。
10	月	ビビンバ	○	ごもくスープ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく どうふ	にんにく ほししいたけ もやし こまつな にんじん ほしだいこん しめじ ホールコーン ねぎ	ビビンバとは、ごはんの上にナムル や肉などの具材をのりつけ、混ぜ て食べる韓国料理です。
12	水	ごはん	○	とりにくとじゃがいものうまに はくさいのあまざあえ ごまかなつくだに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく うずらのたまご ごまかなつくだに	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく はくさい きゅうり ゆのす	和え物に使っているきゅうりは、春 野の農家が育ててくれました。 新せんでおいしくどうぞ。
13	木	ごはん	○	カレーうどん キャベツとハムのサラダ	ごはん うどん あぶら カレーウ たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	カレーうどんは、煮干しからとった うまみたっぷりのだしを使い、作っ ています。
14	金	ごはん	○	どうふハンバーグやさいぞえ なるこみそとんじる	ごはん さつまいも	牛乳 どうふハンバーグ ぶたにく みそ	はくさい きゅうり にんじん こんにやく ゆずぼんず	土佐山でとれたゆずを使った 「ゆずぼんず」です。ハンバーグや 野菜にかけて食べてください。
17	月	ごはん	○	豚肉と干し大根のソース炒め ささみの梅あえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほしだいこん だいこん きゅうり うめ	主菜は、ぶたにくとほしだいこんを いためて、ソースで味付けをしていま す。
18	火	コッペパン	○	とりのたつたあげ ツナマヨサラダ コンソメスープ	コッペパン さとう でんぶん あぶら たまごなしマヨネーズ じゃがいも	牛乳 とりにく ツナ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんじん	ホクホクじゃがいもと野菜たっぷりの スープです。野菜をしっかりと食 べて元気な体をつくりましょう！
19	水	ごはん	○	あつあげのにくみそいため こんにやくサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうりこんにやく	しょうがは、体を温めたり、食よくを 高めたりするはたらきがあります。
20	木	おやこどんぶり	○	くきわかめのすのもの ぶんたん	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 たまご とりにく ツナ くきわかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん きゅうり ぶんたん	ぶんたんは、ぶくろごとに分け、開 き、中の身をだして食べてください ね。
21	金	ドライカレー	○	シャキシャキサラダ プチりんごゼリー	むぎごはん あぶら さとう カレーウ ごまあぶら プチりんごゼリー	牛乳 ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご もやし きゅうり ほしだいこん	妻ごはんの大妻に多くふくまれる 食物せんいは、おなかの中をきれい にしてくれます。
25	火	ごはん	○	とりにくとだいこんのかんこくふうにもの はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく あつあげ ツナ わかめ	しょうが にんにく だいこん にんじん いんげん きゅうり	だいこん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。
26	水	ソフトフランスパン	○	さつまいものシチュー コーンサラダ けらいちごジャム	ソフトフランスパン さつまいも あぶら こむぎこ さとう けらいちごジャム	牛乳 とりにく なまクリーム どうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	高知市の介良で作られたいちご のジャムです。あまくおいしく どうぞ。
27	木	ごはん	○	さばみそフライ ごまあえ もずくのとりじり	ごはん あぶら ごまさとう	牛乳 さばみそフライ とりにく もずく	はくさい にんじん もやし ねぎ えのきたけ	もずくは、海藻の仲間です。もずく の生産量は、沖縄県が日本一で す。
28	金	ごはん	○	にくじゃが おかかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく はくさい ほうれんそう	いんげんには、めんえき力を高め たり、つかれた体を回復させたり するはたらきがあります。

まだ寒い日が続きますが、暦の上では春を迎えます。
学校では、学年の最後のしめくくりとして、これまでの
学習や活動の総仕上げにとりかかる時期です。体調管
理に努め、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。

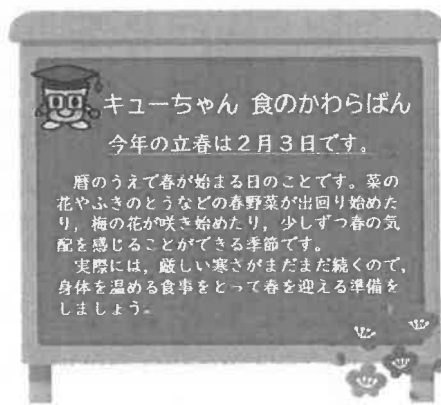
かぜの予防 5つのポイント

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。日常の生活を見直してかぜを予
防しましょう。

- ① 栄養のバランスのよい食事を
三食きちんと食べる。
- ② 早寝、早起きを心がけ十分な睡眠で
生活リズムを整える。
- ③ 外で元気に遊び、体をうごかす。
- ④ 室内の換気と温度、湿度の調節を
心がける。
- ⑤ うがい、手洗いをこまめに行う。



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。



キューちゃん 食のかわらばん

今年の立春は2月3日です。

暦のうえで春が始まる日のことです。菜の
花やぶきのとうなどの春野菜が回り始めたり、
梅の花が咲き始めたり、少しずつ春の気
配を感じることができる季節です。
実際には、厳しい寒さがまだまだ続くので、
身体を温める食事をもって春を迎える準備を
しましょう。

高知県の果物の王様

文旦について紹介します！

文旦は、高知県の特産物です。
12～2月にかけて収穫し、1か月
ほど貯蔵して追熟させてから出荷
されます。さわやかな香りと酸味
や甘みのあるぷりっとした果肉が
特徴の果物です。
20日(木)に登場します。楽し
みにしていただいください。



今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	A(vitA)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
626	23.6	21.0	334	80	1.9	3.0	198	0.57	0.49	26	2.0	4.7



3月 きゅうしょくこんだてひょう



材料の中で、太い字の食べ物は春野産、は高知産食材の加工品です！

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名			キユーちゃん ひとことメッセージ
					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	ツナちらし	○	おひたし すましじる やきプリンタルト	ごはん さとう やきプリンタルト	牛乳 ツナ とうふ	ゆのす にんじん はくさい ほうれんそう えのきたけ	ひなまつりは、ももの節句ともい い、端午や七夕などならぶ五節 句の一つです。
4	火	ごはん	○	ブルコギ パンサンヌー	ごはん ごま あぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ ビーマン もやし きゅうり にんじん	ビーマンは、ビタミンCを多くふくみ ます。ビタミンCは、病気をふせぐ ために大切な栄養素です。
5	水	ソフトフランスパン	○	とりのからあげ コーンサラダ ぐだくさんスープ	ソフトフランスパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ もやし にんじん	一食に必要な野菜の量は、両手 一ぱい分です。6年生は、卒業お 祝いバイキングです。楽しんでね。
6	木	ごはん	○	みそラーメン ごまあえ	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく みそ	はくさい にんじん にんにく もやし ほうれんそう	みそは、「畑の肉」といわれている 大豆から作られた栄養価が高い 食品です。
7	金	ごはん	○	にくどうふ じゃこあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ かちり かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく には はくさい ごまつな	高知県のには、やわらかく、香り がよいことが特ちょうで、生産量は 全国一位です。
10	月	ごはん	○	こうちのにらまん もやしときゅうりのとさずあえ なるこみそとんじる	ごはん さとう さつまいも	牛乳 こうちのにらまん かつおぶし ぶたにく みそ	もやし きゅうり ゆのす にんじん こんにゃく	高知のにらまんや鳴子みそ は、高知産の食材を使って 作っています。
11	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし おくずかけ	ごはん さとう おつゆふ でんぶん	牛乳 たまご とりにく こうやどうふ あぶらあげ	たまねぎ ごまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	14年前の今日、東日本大震災が ありました。おくずかけは、被災さ れた宮城県の郷土料理です。
12	水	コッペパン	○	さわらのこうそうやき グリーンサラダ やさしいスープ	コッペパン たまごなしマヨネーズ オリーブあぶら パンこ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 さわら	キャベツ ブロッコリー さやいんげん もやし にんじん	さわらは、漢字で書くくと魚へんに 春と書きます。春をつげる魚とい われています。
13	木	チキンカレーライス	○	はるののサラダ いちごのクレープ	おぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ いちごクレープ	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり トマト ホールコーン	春野町東詰木でとれた新せんで おいしいきゅうりを使っています。
14	金	ごはん	○	いかとあつあげのみそいため やさしいキムチづけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 いか あつあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	いかの旬は、春と秋です。春のい かは、産卵前で栄養をたくさんた くわえています。
17	月	やきにくどん	○	たまごスープ	おぎごはん あぶら ごま はちみつ でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ にんにく はくさい ねぎ えのきたけ	やきにくどんは、高知市の姉妹都 市である北海道北見市の学校給 食のアレンジメニューです。
18	火	ごはん	○	ちくわてん キャベツのゆかりあえ たまねぎのみそじる	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら	牛乳 ちくわ みそ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ	春になると、キャベツやたまねぎが あまくなり、おいしくなります。春の 野菜をたくさん使った献立です。
19	水	もちふわパン	○	トマトシチュー だいずサラダ	こめコパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく だいず	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	6年生は小学校最後の給食です ね。中学生になってもみなさんが 元気に過ごせますように！

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。

一年間をふりかえり、自分自身の食生活をよりよいものにしていきたいと思います。

一年間をふりかえってみよう

この一年間で、できるようになったことは来年度も続け、できなかったことは、新しい
学年になっても、意識をして取り組んでみましょう。

食事の前の手 洗いは、いつも しっかりでき ましたか？		「いただきます」 「ごちそうさまで す」のあい な調では大 きくでき ましたか？		食べずが いせず、苦 手なもので も口に 入るまで 食べてみ ましたか？	
汁物や飲み物 で流しこま ず、よくか んで食べ ることが できました か？		毎日、朝ご はんを食 べましたか？		はしを正し く持っ て、食 べること ができた か？	
給食当番の仕 事はしっか りできた か？		食事のマ ナーを 守って、 みんな と楽し く食 べられ ました か？		後片付け は、き まりを 守っ て、し っかり でき ました か？	



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。

キユーちゃん食のかわらばん
3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事
です。ひな人形を飾り、橋の花やひしもち、甘酒などをお供
えしてお祝いします。

ひしもちの色の意味
ひしもちは、緑、白、ピンクの三色のもちがひし形に重なっ
たもので、緑は「草」を、白は「雪」を、ピンクは「桃の花」
を表しているといわれています。また、下から緑・白・桃の順
番になっていて、新芽が雪の下から芽吹き、桃の
花が咲いて春が訪れた様子を表したものと
いわれています。

「ワタシ、ボクの好きな料理」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】カツオとビーマンの黒酢炒め
【優 秀 賞】りゅうきゅうと豚肉の煮物
なすとにらの生煮豚肉焼き

※最優秀賞作品は、令和7年度の学校給食に
登場する予定です。お楽しみに！



今月の平均栄養摂取量(中学年)

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)		
607	24.4	19.4	348	82	1.9	3.0	203	0.52	0.49	24	2.3	4.5



4月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	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
9	火	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め ごぼうのマヨネーズあえ 五目汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	パプリカ なら ねぎ	しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ	米 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
10	水	ご飯	○	鶏のカラー揚げ こんにゃくサラダ 野菜とハムのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	チンゲン菜	もやし きゅうり こんにゃく 玉ねぎ スイートコーン	米 どんぶ 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
11	木	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 しょうがの香りあえ 大豆と昆布の佃煮	鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 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	米油 ごま
12	金	ご飯	○	厚揚げの甘辛だれ かつお節サラダ 白玉汁	厚揚げ かつお節	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ スイートコーン 白菜 えのきたけ	米 どんぶ 砂糖 白玉もち	米油
15	月	ご飯	○	にらとん 大根のナムル 黒糖ドーナツ	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にら ほうれん草	にんにく もやし 玉ねぎ 大根	米 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	米油 ごま ごま油
16	火	ご飯	○	いかのかりん揚げ からしあえ わかめスープ	いか 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 ねぎ	しょうが もやし えのきたけ	米 砂糖 どんぶ	米油
17	水	麦ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー じゃこ寒天サラダ 型抜きチーズ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 かり 寒天 チーズ	にんじん なら	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 小麦 砂糖 どんぶ	米油
18	木	土佐の山菜うどん	○	揚げじゃがいものころばし 大豆のごまマヨネーズあえ りんごのタルト	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	山菜水煮 玉ねぎ キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも どんぶ 砂糖 りんごのタルト	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	金	ご飯	○	さわらの竜田揚げ 大根のささみあえ 茗竹汁	さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 たけのこ えのきたけ	米 砂糖 どんぶ	米油 ごま
22	月	わかめご飯	○	炒めビーフン 野菜のツナあえ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 ビーフン	米油 ごま油
23	火	もちふわパン	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ
24	水	ご飯	○	かつおの揚げ煮 キャベツのささみあえ 新玉ねぎの鳴子みそ汁	かつお 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 どんぶ 砂糖	米油
25	木	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	ツナサラダ 福神漬 いちごゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし 福神漬	米 小麦 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	米油 カレールウ
26	金	ご飯	○	麻婆豆腐 じゃこ春雨の酢の物 小夏	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かり	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ きゅうり 小夏	米 砂糖 どんぶ 春雨	米油
30	火	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	ちくわ 鶏肉	牛乳	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 どんぶ	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、
今年度も安全で安心なおいしい給食を提供していきます。

給食費の払い戻しについて

給食費 中学校310円

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ可能です。

①欠席等の理由により、「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。

②学校から給食センターに連絡があった翌日以降で、給食実施日について

連続3回以上欠席する場合。

(注) 連絡がないままに3回以上欠席しても、給食費の払い戻しはできません。

日	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
曜日	水	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠			欠	欠	
	連絡	徴収あり	←	徴収なし(2回)	→		
例2	欠	欠			欠		
	連絡	←	徴収あり(2回)	→			
例3					欠	欠	欠
	連絡			←	徴収なし(3回)	→	

○は給食実施日

※欠席連絡の締切りについては、各学校にお問い合わせください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

4月19日(金) 高知の食材(予定)
米・牛乳・しょうが・大根・きゅうり
ゆの酢・たけのこ・えのきたけ

学校給食の内容紹介

主 食

ご飯は高知県産のお米を使用し、給食センターで炊飯します。
パンはコッペパンや高知市産の米粉を使用したもちふわパンなど
です。卵は使っていません。

牛 乳

200mlが毎日つきます。

主菜・副菜

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

苦手な食材や、あまり馴染みのない献立も取り入れて
います。学校給食をきっかけに様々な料理を好きになっ
てもらえと願っています。

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/kyoushokushokuiku.html

学校給食の目標
①健康の保持増進
②望ましい食習慣
③社会性・協同の精神
④生命や自然の尊重
⑤食に関わる人への感謝、勤労を重んずる態度
⑥伝統的な食文化の継承と発展
⑦生涯にわたる健康づくりの基盤づくり

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・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- ②調理名の横に、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」「学校給食使用食品情報」等で内容を確認してください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
801	32.3	25.1	347	112	3.7	3.9	217	0.88	0.57	30	2.9	5.7



5月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名				
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	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
1	水	山菜ずし	○	しいらのフライ 野菜のささみあえ かしわもち	すまき しいらのフライ 鶏肉	牛乳 にんじん	ピーマン にんじん	ゆの酢 山菜水煮 干しいたけ もやし	米 砂糖 かしわもち 米油
2	木	ご飯	○	炒り豆腐 新じゃがいもの鳴子みそ汁 じゃこの佃煮	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 かちり 昆布	にんじん ねぎ	もやし 干しいたけ 玉ねぎ しめじ	米 でんぶん じゃがいも 砂糖 米油 ごま
7	火	トマトとパスタのスパゲティ	○	どうもろこしのサクサク揚げ 豚しゃぶサラダ	ツナ 豚肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ スイートコーン 枝豆 キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 でんぶん オリーブ油 米油 ごま油
8	水	ご飯	○	すりみで好み天 うの花炒り煮 若竹汁	すりみ かつお節 鶏肉 おから	牛乳 青のり わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ しょうが 干しいたけ たけのこ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 米油
9	木	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め すまきとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ すまき	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	米 砂糖 米油
10	金	もちふわパン (乳)	○	鶏のピリ辛照り煮 コールスローサラダ 白いんげんの豆乳ポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 さつまいも 米粉 卵なしマヨネーズ 米油
13	月	麦ご飯	○	チャブチエ のりサラダ ヨーグルト	豚肉 ちくわ	牛乳 のり ヨーグルト	パプリカ にんじん	にんにく 玉ねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	米 小麦粉 砂糖 米油 ごま油
14	火	ご飯	○	かつおの南蛮漬け ひじきの炒め煮	かつお 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ みょうが こんにゃく	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 米油
15	水	ご飯	○	高野豆腐の卵とじ 野菜のマヨネーズあえ	卵 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖 米油 卵なしマヨネーズ
16	木	ご飯	○	きびなごのかりかりフライ 新じゃがいものそぼろあん 新玉ねぎとトマトのツナあえ	鶏肉 ツナ	牛乳 きびなごの かりかりフライ	にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 米油
17	金	豚丼 (ご飯)	○	具だくさん汁 フルーツカクテル	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ 小夏 もも バイン	米 砂糖 白玉もち 米油
20	月	ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ ごまサラダ 卵とレタスのスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	にんにく レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス	米 でんぶん 砂糖 米油 ごま
21	火	ご飯	○	豆腐の中華煮 春雨サラダ	豚肉 豆腐 すまき	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 でんぶん 春雨 砂糖 米油 ごま油
22	水	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 鶏肉と根菜の昆布煮 たくあんあえ	ちくわ 鶏肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ もやし たくあん	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも 砂糖 米油
23	木	白ごま担々麺	○	ひじきのマヨネーズあえ かぼちゃのかき揚げ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 小麦粉 卵なしマヨネーズ 米油
24	金	コッペパン (乳)	○	ボークビーンズ 野菜サラダ	豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 米油
27	月	ご飯	○	鶏のねぎ香味だれ たけのここんにゃくの土佐煮 しめじのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	白ねぎ しょうが たけのこ こんにゃく しめじ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも 米油
28	火	麦ご飯	○	さばの梅煮 いたどりの油炒め しょうがの肉団子汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	ねりうめ いたどり こんにゃく しょうが キャベツ えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 米油 ごま油
29	水	チキンカレーライス (ご飯)	○	コーンサラダ 福神漬	鶏肉	牛乳	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 じゃがいも 砂糖 米油 カレーパウダー
30	木	かつお飯	○	蒸しなすの柚子サラダ 高知のゆづめん シークワサータルト	かつお ハム 油揚げ すまき	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが なす 玉ねぎ みょうが ゆの酢 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 シークワサータルト
31	金	ご飯	○	豚キムチ炒め ツナと干し大根のサラダ	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ きゅうり 干し大根	米 砂糖 ごま油

学校給食は食育の生きた教材です

学校では教育活動の中で、食育の6つの視点をもって、食育をすすめています。
「食べる・味わう」という体験ができる学校給食は、食育を進める上での「生きた教材」と言えます。

①食育の重要性

毎日の工夫を凝らした献立は、お腹や心を満たします。

②食育の健康

日々の食事に活かすことが出来るよう、栄養バランスのとれた食事のお手本としています。

③食育の食文化

多様な食品を使用し食品の精製を促進します。安全管理や衛生管理を学ぶこともできます。

④食育の心

食に関わる人々の活動や環境保全、食品ロス削減について考える機会となります。

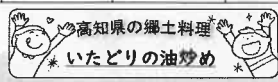
⑤社会性

食を通じてコミュニケーションを図り、食育のフナギを学んだりすることもあります。

⑥食文化

日本の伝統的な食文化や歴史、外国の食文化を理解することにつながります。

食育の6つの視点

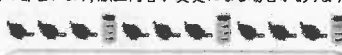


高知県の郷土料理
* いたどりの油炒め *

いたどりは山間に自生するタデ科の植物で、高知県内では古くから色んな料理にして食べてきました。いたどりの新芽が採れるのは春ですが、塩漬や冷凍保存が可能なので、いたどりを食べた料理は、一年を通して食べることができます。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
5月1日(木) 高知の食材(予定)
米、牛乳、ゆの酢、山菜水煮、干しいたけ、しいらのフライ、ピーマン

※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。



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・くるみ」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。



高知市の給食キャラクター
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.ku.html

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
792	33.2	24.7	346	111	4.1	3.8	215	0.87	0.57	29	2.6	6.2

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。



6月 学校給食献立表



日	曜日	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
3	月	コーンライス	○	タンドリーチキン ゴニルスロニサラダ ピーマンと野菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	スイートコーン キャベツ たけのこ しめじ	米 ビーフン	米油 卵なしマヨネーズ
4	火	麦ご飯	○	筑前煮 もやしのゆかりあえ じゃこ大豆の佃煮	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 かりり	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく もやし きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
5	水	鶏とごぼうの甘辛丼 (ご飯)	○	えのきのすまし汁 手作りあじさいゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう えのきたけ	米 てんぷん 砂糖 クールゼリー カクテルゼリー	米油 ごま
6	木	ご飯	○	卵焼き 小松菜の塩昆布あえ さつま汁	卵 ツナ かつお節 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ もやし 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	
7	金	小型コッペパン (乳)	○	チリコンカン バジルポテト フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン 米粉 じゃがいも てんぷん 砂糖	米油
10	月	高知家の 夏野菜カレーライス (麦ご飯)	○	カラフルピクルス	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト パプリカ	しょうが 玉ねぎ なす 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖	米油 カレーパウダー
11	火	ご飯	○	きびなごの南蛮漬け 大豆の五目煮 しょうがの香りあえ	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 きびなご 昆布	にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	米 てんぷん 砂糖	米油
12	水	ご飯	○	厚揚げとなすの鶏みそ炒め いたりの中華あえ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ なす きゅうり いたどり	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま ごま油
13	木	ご飯	○	高知のにらまん ピーマンのおひたし 柚子香る酸辣湯(サンラック)	高知のにらまん かつお節 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン にら	もやし えのきたけ ゆの酢	米 てんぷん	米油 ラー油
14	金	ご飯	○	スタミナ炒め ツナとわかめのサラダ こめムース	豚肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	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 砂糖 米ムース	米油
17	月	ご飯	○	肉豆腐 夏野菜の揚げびたし	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ パプリカ	玉ねぎ こんにゃく なす	米 砂糖	米油
18	火	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しょうが 枝豆 もやし きゅうり	米 砂糖 てんぷん 春雨	
19	水	ご飯	○	さけフライ キャロットラペ きのこのガーリックスープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ にんにく えのきたけ マッシュルーム	米 小麦粉 バン粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油
20	木	ご飯	○	ゴーヤチャンプルー もずく汁	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ ゴーヤ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油
21	金	もちふわパン (乳)	○	なすとトマトのミートパンネ 彩りひじきサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム きゅうり スイートコーン	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
24	月	ご飯	○	炒めビーフン 野菜のからしあえ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 ビーフン 砂糖	米油 ごま油
25	火	ご飯	○	ちくわの天ぷら きんぴらごぼう もやしとわかめの酢の物	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく もやし きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
26	水	鶏南蛮うどん	○	じゃがいものから揚げ 野菜のマヨネーズあえ 小魚ナッツ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 小魚ナッツ	にんじん	白ねぎ もやし キャベツ	うどん じゃがいも てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
27	木	中華飯 (麦ご飯)	○	大根のかりかり梅漬け マラーカオ	豚肉 うずら卵	牛乳 かりり	チンゲン菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ 大根 きゅうり かりかり梅	米 大麦 てんぷん 砂糖 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油
28	金	麦ご飯	○	かつおのごまみそがらめ キャベツの柚子あえ いそりのおすまし	かつお みそ 豆腐	牛乳 のり		しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 大麦 じゃがいも てんぷん 砂糖	米油 ごま

6月は食育月間

やってみよう! 食育BINGO

食育とは

生きる上での基本であり、
知育・徳育・体育の基礎
となるものです。
様々な体験を通して「食」に関する
知識と健康的な「食」を選択する力
を身に付け、健全な食生活を実践で
きる力を育てることを意味します。



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/scshiki/75/kvushokushokukoku.html

給食をお手本に、
一日三食バランス
よく食べることが
意識されている。

毎食必ず「いた
だきます」「ごち
うさま」と、人や
食へ感謝の気持ち
を伝えている。

「ご飯は左、汁は
右、おかずは奥」
など、食器を正し
く並べることがで
きる。

よくかむことの効
果を3つ以上答
えることができる。
ヒント: つかみかみはいいぞ

消費期限と賞味期
限の違いを理解し
て食品を取り換
えている。

果外の人に「高知
のおすましの食べ
ものは？」と聞か
れたら答えること
ができる。
高知の郷土料理を
3つ以上答えるこ
とができる。

パーフェクトの
人もいるかな?

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
高知の食育の日は、高知の食料(予定)
9月10日(月) 米、牛乳、しょうが、なす、トマト、
大根、きゅうり、パプリカ

食中毒予防の基本

手洗い

手は様々なものに触れるので
気づかない内に食中毒の原因
となる細菌やウイルスがつい
ているかもしれません。
調理前・食事の前後など、適
切なタイミングで石鹸を使っ
た手洗いをしましょう。

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・そば粉・小麦粉・そば抽出物・小麦抽出物・小麦胚芽・小麦胚芽油・小麦胚芽粕・小麦胚芽粕抽出物・小麦胚芽粕抽出物抽出物」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- ②給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ③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。
- ④献立の材料名欄にない調味料やコンプレックス(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。
- ⑤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」等でお知らせください。

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。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
800	33.1	24.8	339	110	3.9	3.9	237	0.91	0.6	29	2.6	5.8



7月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料						名
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	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	月	 パエリア	○	ポテトフライ 春雨スープ	ツナ いか 鶏肉	牛乳	トマト ビーマン にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 じゃがいも でんぶん 春雨	オリーブ油 米油	
2	火	 ご飯	○	さわらの揚げ煮 大根のゆの酢あえ みょうがの鳴子みそ汁	さわら 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 しめじ えのきたけ みょうが	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油	
3	水	 鶏たま丼 (麦ご飯)	○	キャベツのおひたし 魚そうめん汁 セタデザート	鶏肉 卵 魚そうめん	牛乳	にんじん オクラ	キャベツ もやし 干しいたけ	米 大麦 砂糖 セタデザート	米油	
4	木	 ご飯	○	新しょうがと大豆のかき揚げ りゅうきゅうの酢の物 ごぼうの香り汁	すりみ 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり りゅうきゅう ゆの酢 大根 ごぼう 干しいたけ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油 ごま	
5	金	 もちふわパン	○	チキンとかぼちゃの カレークリーム煮 フレンチマカロニサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン 米粉 マカロニ 砂糖	米油	
8	月	 麦ご飯	○	豚天キムチ炒め 大根のツナサラダ	豚肉 てんぷら 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜キムチ 大根 きゅうり スイートコーン	米 大麦 砂糖 卵なしマヨネーズ	米油 ごま	
9	火	 ひじきご飯	○	れいぼう牛のコロッケ からししょうゆあえ えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり えのきたけ たけのこ	米 砂糖 れいぼう牛コロッケ	米油 ごま油	
10	水	 高知のら焼塩きそば	○	じゃこサラダ いも天	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 かちり	にら にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ゆの酢	中華めん 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油	
11	木	 ご飯	○	なす麻婆豆腐 拌三絲(パンサンスー) メロン	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく なす 干しいたけ もやし きゅうり メロン	米 でんぶん 春雨 砂糖	米油	
12	金	 ご飯	○	鶏肉のゆかり天 もやしのごま酢あえ 白玉汁	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 小麦粉 てんぶん 砂糖 白玉もち	米油 ごま	
16	火	 夏野菜カレーライス (ご飯)	○	バインサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり バイン	米 砂糖	米油 カレールウ	
17	水	 ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨のサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 春雨	米油 ごま油	
18	木	 麦ご飯	○	和風おろしハンバーグ じゃがいもの煮物 ごまヨネーズあえ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	青しそ にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま 卵なしマヨネーズ	
19	金	 ご飯	○	鶏の黒こしょう揚げ きんぴらごぼう 小松菜のおひたし	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう こんにゃく もやし	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油	

※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。

もうすぐ夏本番!! 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心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



七夕の行事食

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説などがもととなり、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕に、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これはそうめんの原型となった「索餅(さくべい)」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされていたことにちなんでいます。

今月の給食では、星形のオクラを散らし、天の川へ星が浮かんだ様子に見立てた『魚そうめん汁』が登場します。



「素餅(さくべい)」とは、小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもので、「素縄」とも呼ばれるよ!

熱中症予防のために水分補給を!

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。



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/kvuushokushokuiku.html

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゅう日」

7月2日(火)

高知の食材(予定)
米、牛乳、さわら、しょうが、きゅうり、ゆの酢
しめじ、えのきたけ、みょうが、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。

夏休みの食生活

夏バテ予防に
たんぱく質と
ビタミンを摂る

冷たいものを
食べ過ぎない
ようにしよう

野菜や果物を
しっかり食べよう

好き嫌いをせず
いろんな食べ物に
チャレンジしよう

水やお茶、スポーツ
ドリンクで水分補給
をしよう

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・くま」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・薄茶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）等については、食物アレルギー表示の対象ではありません。
- ④食物アレルギー対応が可能な方は、別途配付の「食物アレルギー対応給食献立」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。
- 



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)	A(μgRAE)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
								B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
805	31.9	24.9	341	109	3.4	3.9	208	0.78	0.58	29	2.7	5.5



8・9月 学校給食献立表

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	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
8/28	水	 豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	春雨のマヨネーズサラダ 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 大麦 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ
29	木	 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	金	 ご飯	○	豆腐の中華煮 ゆかりあえ	鶏肉 豆腐	牛乳 かちり	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 でんぶん	米油 ごま油
9/2	月	 ご飯	○	回鍋肉 中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ スイートコーン えのきたけ	米 砂糖 春雨	米油 ごま油
3	火	 ご飯	○	さけのから揚げ 塩昆布あえ 五目汁	さけ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 塩昆布	ねぎ	にんにく 大根 白菜 たけのこ こんにゃく	米 でんぶん	米油
4	水	 トマトみそ豚丼 (ご飯)	○	揚げじゃがいものころばし 柚子あえ	豚肉 みそ	牛乳 かちり	トマト にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり ゆの酢	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	オリーブ油 米油 ごま
5	木	 ご飯	○	さわらのゆうあん焼き ほうれん草のおひたし 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	牛乳	ほうれん草 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	
6	金	 ご飯	○	卵焼き 大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	卵 ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ しょうが 大根 こんにゃく しめじ	米 じゃがいも 砂糖	米油
9	月	 ご飯	○	ゴーヤバーブ レモン香るツナサラダ コンソメスープ	ゴーヤバーブ ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン しめじ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	卵なしマヨネーズ
10	火	 ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 寒天サラダ 梨	鶏肉 えび 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ もやし きゅうり 梨	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
11	水	 ご飯	○	しいらの柚子だれ からしあえ りゅうきゅうの鳴子みそ汁	しいら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ゆの酢 キャベツ りゅうきゅう えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
12	木	 ご飯	○	豚肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ 白菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	大根 きゅうり こんにゃく 白菜	米 パン粉 砂糖	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
13	金	 親子丼 (ご飯)	○	土佐あえ みたらし月見団子	卵 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 白玉もち でんぶん	
17	火	 もちふわパン	○	チキンのハニーマスタード焼き 枝豆サラダ ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし 枝豆 ピーマン	米粉パン はちみつ ビーフン	卵なしマヨネーズ
18	水	 ご飯	○	いわしのしょうが煮 防災サラダ 防災みそ汁	いわし しょうが煮 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
19	木	 ご飯	○	ちくわのかき揚げ キャベツの柚子あえ 鶏ごぼう汁	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆの酢 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油
20	金	 白ごま担々うどん	○	豚しゃぶサラダ まめっこドーナツ	鶏肉 すまき 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	うどん 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま
24	火	 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 ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
25	水	 麦ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしの梅サラダ 冬瓜スープ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく もやし ねりうめ とうがん たけのこ えのきたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油
26	木	 ご飯	○	豆腐とにらのチャンプルー 棒棒鶏(バンバンジー) りんごゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 でんぶん りんごゼリー	米油 ごま ごま油
27	金	 ご飯	○	豚肉のしょうが炒め かぼちゃのから揚げ ひじきと野菜のサラダ	豚肉	牛乳 ひじき	にら かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし スイートコーン ねりうめ	米 砂糖 でんぶん	米油
30	月	 ご飯	○	鶏と春雨の炒め物 野菜のマヨネーズあえ ころとみょうがのふりかけ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり みょうが	米 春雨 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ ごま

〆備えちよう! 防災の日

9月1日は防災の日、9月は防災月間です。
各地で防災についての取組が行われます。
18日(水)には、乾物やレトルト食品など長期
保存可能な食材を活用した防災献立が登場します。

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/kyushokushokuiku.html

アルファ化米

18日のご飯は、水やお湯を加え
ると、炊き立てのような食感が
戻ってくる『アルファ化米』を
使用します。炊いたお米を急速乾
燥させたもので、長期保存可能
なため非常食として役立ちます。
お店でも売られているので、い
ざという時のために、備えてお
きませんか。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

9月11日(水)

高知の食材(予定)
米・牛乳・しいら・
りゅうきゅう・えのきたけ
鳴子みそ・ゆの酢

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・くるみ」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。 除食では、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(電離しない
塵入)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」等でご確認ください。

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)
800	33.4	24.6	337	107	3.9	3.8	237	0.93	0.6	27	2.9	4.9



10月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					魚・肉・卵 豆・豆腐	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	火	 ご飯	○	戻りがつおの柚子だれ 野菜のからしあえ いそのりのすまし汁	かつお 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうがのゆの酢 もやし たくのこ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
2	水	 高知の田舎ずし	○	土佐のいも天 宗田がつおのすまし汁	すまし 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ゆの酢 たくのこ いたどり こんにやく 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油
3	木	 麦ご飯	○	鶏ザンギ ブロッコリーのおかかあえ 石狩汁	鶏肉 かつお節 さけ 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうがにんにく キャベツ 大根 白ねぎ	米 大麦 でんぶん じゃがいも	ごま油 米油
4	金	 ご飯	○	麻婆春雨 ツナサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	しょうがにんにく 玉ねぎ たくのこ 干しいたけ 大根 きゅうり	米 春雨 砂糖 でんぶん ぶどうゼリー	米油 ごま油
7	月	 ご飯	○	豚肉と干し大根のソース炒め 白玉汁	豚肉 てんぷら いか	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し大根 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 白玉もち	米油 ごま油
8	火	 ご飯	○	大豆とじゃこのかき揚げ 寒天の酢の物 鶏ごぼう汁	大豆 鶏肉	牛乳 かつり 寒天	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油
9	水	 もちふわパン (乳)	○	かぼちゃの豆乳ペンネ 新高梨サラダ	鶏肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 新高梨	米粉パン マカロニ 米粉 砂糖	米油 オリーブ油
10	木	 ご飯	○	さばの梅煮 うの花炒り煮 白菜のたくあんあえ	さば 鶏肉 おから	牛乳	にんじん ほうれん草	ねりうめ 干しいたけ 白菜 たくあん	米 砂糖	米油
11	金	 ご飯	○	はちきん地鶏のミンチカツ しょうがの香り豚汁 土佐甘とうとツナの佃煮	はちきん地鶏の ミンチカツ 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 甘とう	米 りいも 砂糖	米油 ごま
15	火	 鶏とれんこんの シャキシャキ丼 (ご飯)	○	キャベツのゆかりあえ 梨ジャムのカットケーキ (乳)	鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん キャベツ もやし 新高梨ジャム	米 砂糖 ホットケーキミックス	米油
16	水	 ご飯	○	肉じゃが ささみの梅肉あえ じゃこ佃煮	豚肉 鶏肉 大豆 かつお節	牛乳 かつり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖	米油
17	木	 ご飯	○	揚げだし豆腐 四方竹のぶり辛炒め 白菜の酢の物	豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	四方竹 こんにやく 白菜 もやし ゆの酢	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
18	金	 ご飯	○	鶏のさっぱり煮 キャベツの卵炒め ほうれん草のごまあえ (卵)	鶏肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし	米 砂糖	米油 ごま
21	月	 ご飯	○	高野豆腐の卵とじ ツナとわかめの酢の物 (卵)	卵 鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし 白菜	米 砂糖	
22	火	 さつまいもご飯	○	さんまの竜田揚げ 小松菜のおひたし きのこ汁	さんま 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし しめじ 干しいたけ	米 さつまいも 砂糖 でんぶん	米油
23	水	 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 キャベツ 玉ねぎ たくのこ きゅうり れんこん スイートコーン	米 砂糖	米油
24	木	 コッペパン (乳)	○	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 白菜のスープ (卵)	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム にんにく キャベツ スイートコーン 白菜	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ
25	金	 ご飯	○	ごま照りチキン いかの柚子マリネ 春雨のしょうがスープ	鶏肉 いか	牛乳	チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり ゆの酢 しょうが えのきたけ	米 でんぶん 砂糖 春雨	米油 ごま オリーブ油
28	月	 ご飯	○	回鍋肉 拌三絲 (パンサンズー)	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン	しょうがにんにく キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 春雨	米油 ごま油
29	火	 ちゃんぽん	○	揚げじゃがいものころばし ごぼうサラダ	豚肉 いか すまし	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが 白菜 もやし ごぼう キャベツ きゅうり スイートコーン	中華めん じゃがいも でんぶん 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
30	水	 チキンカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ 福神漬 ヨーグルト (乳)	鶏肉	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 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
31	木	 おさかなご飯	○	小松菜ののりあえ 鳴子みそ汁 ごまだんご (乳)	しいら 豚肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし しめじ	米 砂糖 さつまいも ごまだんご	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。

10月は「世界食料デー」月間です。
～全てのひとと食べる幸せを分かち合える世界へ～
世界の一人ひとりが協力し合い、食料への権利
を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、
極度の貧困を解決することを目的としています。
学校給食を通して、自分にできることを
考えてみませんか。



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

～高知の田舎ずし～

田舎ずしは、たくのこ、し
いたけ、こんにやくなど、山
の幸を盛りだくさんにした高知の
郷土料理です。
給食では材料を小さく切っ
てすし飯に混ぜました。自然
豊かな高知の田舎ずしを味
わってくださいね。



「ワタシ、ボクの好きな料理」受賞作品が給食に登場



『土佐甘とうとツナの佃煮』
スクールランチで紹介すよ！

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月31日(木)

高知の食材(予定)

米、しいら、しょうが、牛乳、小松菜
さつまいも、しめじ、ねぎ、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。

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(vitA)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
795	32.0	23.8	334	104	3.7	3.7	232	0.80	0.57	27	2.7	5.5

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・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。 (卵) (えび) (かに) (くるみ)
- ②給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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」等で内容を確認してください。





12月 学校給食献立表



日	曜日	献立名		材 料						
				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・豆腐	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	チキンライス	○	コールスローサラダ 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	玉ねぎ キャベツ スイートコーン にんにく えのきたけ マッシュルーム りんご	米 砂糖 ジャがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
3	火	ご飯	○	しいらのから揚げ 大根のゆの酢あえ 宗田がつおのすまし汁 手作りかつおぶかけ	しいら 豆腐 宗田節	牛乳 昆布	ねぎ	しょうが 大根 もやし きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 でんぶ 砂糖	米油 ごま
4	水	麦ご飯	○	おでん 豚肉としょうがのあえ物 鏡の梅干し	うずら卵 すまき 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく もやし きゅうり しょうが 梅干し	米 大麦 ジャがいも 砂糖	米油
5	木	ご飯	○	鶏と厚揚げの揚げがらめ 干し大根の煮物 野菜のからしあえ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	干し大根 こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 でんぶ 砂糖	米油
6	金	小型もちふわパン (乳)	○	チキンのハニーマスタード焼き クリスマスチーズサラダ 白いんげん豆の豆乳ポタージュ ショコラケーキ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆腐	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン はちみつ 砂糖 ジャがいも 米粉 ショコラケーキ	米油
9	月	ご飯	○	ごま照りチキン ブロッコリーののりあえ 白玉汁	鶏肉	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 でんぶ 砂糖 白玉もち	米油 ごま
10	火	ご飯	○	豚肉のオーロラソースがらめ 水菜のごまあえ さつまいもの鳴子みそ汁	豚肉 みそ	牛乳 かちり	水菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 でんぶ さつまいも	米油 卵なしマヨネーズ ごま
11	水	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	りんごサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 大麦 ジャがいも	米油 カレールウ オリーブ油
12	木	ご飯	○	さばのしょうが煮 れんこんきんぴら もやしのおかかあえ	さば 豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが れんこん こんにゃく もやし きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油
13	金	三色そばろ井 (麦ご飯)	○	揚げじゃがいもの塩昆布あえ 白菜の酢の物	鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが 枝豆 白菜 きゅうり	米 大麦 砂糖 ジャがいも でんぶ	米油
16	月	ご飯	○	豚肉と野菜のオイスター炒め こんにゃくサラダ マーラーカオ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり こんにゃく	米 ジャがいも 砂糖 でんぶ 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま油
17	火	麦ご飯	○	さわらの南蛮漬け たくあんあえ いものこ汁	さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ 白ねぎ 白菜 たくあん こんにゃく	米 大麦 でんぶ 砂糖 里いも	米油
18	水	ご飯	○	厚揚げと白菜の肉みそ炒め 大根とわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢	米 砂糖 でんぶ	米油 ごま
19	木	にらたまうどん (卵)	○	かぼちゃのから揚げ れんこんのマヨネーズあえ	卵 豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	にら かぼちゃ にんじん	キャベツ れんこん	うどん でんぶ	米油 卵なしマヨネーズ
20	金	コッパパン (乳)	○	豚肉のハーブ焼き 彩りサラダ 春雨のしょうがスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ ゆの酢 白菜 しょうが	コッパパン パン粉 さつまいも 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
23	月	ご飯	○	鶏のから揚げ ぐる煮 かぶのみそ汁	鶏肉 てんぷら みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ かぶ しめじ	米 でんぶ 里いも 砂糖	米油
24	火	麦ご飯	○	すき焼き じゃこキャベツの酢の物 みかん	豚肉 豆腐	牛乳 かちり	にんじん にんにく葉	白菜 こんにゃく 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
25	水	ご飯	○	チャプチェ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	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

※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。

12月21日は冬至です！
冬至のおはなし

冬至は、一年で一番昼の時間が短く、夜が長い日です。日本には、昔から冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。また、「ん」を2つ含む食べ物は、運が重なる縁起が良い食べ物として、冬至に食べる地域もあります。

なんきん (かぼちゃ) ② にんじん さんかん ざんなん

19日は「う(ん)どん」「なんさん(かぼちゃ)」「れんこん」などを使った、冬至にちなんだメニューが登場します！

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
12月3日(水)
高知の食材(予定)
米、牛乳、しいら、しょうが、大根、ゆの酢、ねぎ、えのきたけ、宗田節

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。 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
- ②給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ③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示します。
- ④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。
- ⑤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。



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/kyuushokushokukai.html

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
796	32.4	24.9	346	107	3.4	3.8	236	0.84	0.59	32	2.8	5.8



1月 学校給食献立表



日	曜日	献立名	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
8	水	 ご飯	○	きびなごのから揚げ ぐる煮 梅肉あえ	厚揚げ てんぷら	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 干しいたけ もやし キャベツ ねりうめ	米 てんぷん 里いも 砂糖	米油
9	木	 ご飯	○	豚肉と春雨の炒め煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ スイートコーン 大根	米 砂糖 春雨	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
10	金	 五目ずし	○	ひっつけ 雑煮 ゆずゼリー	すまき 鶏肉 ひっつけ	牛乳 かちり	金時にんじん ねぎ	ゆの酢 たけのこ こんにゃく 干しいたけ 白菜	米 砂糖 もち ゆずゼリー	
14	火	 ご飯	○	和風おろしハンバーグ 春雨サラダ 五目汁	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり スイートコーン しめじ 干しいたけ	米 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ
15	水	 麦ご飯	○	さばの竜田揚げ きんぴらごぼう かぶの柚子あえ	さば 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう かぶ きゅうり ゆの酢	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油 ごま ごま油
16	木	 すずしろご飯	○	おでん のり酢あえ みかん	卵 うずら卵 すまき 厚揚げ ツナ	牛乳 昆布 のり	小松菜 にんじん	大根 こんにゃく 白菜 みかん	米 じゃがいも 砂糖	
17	金	 もちふわパン	○	鶏肉のパン粉焼き ごまサラダ きのこスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	米粉パン パン粉 砂糖	卵なしマヨネーズ オリーブ油 ごま 米油
20	月	 ご飯	○	鶏肉と大根の煮物 にんにく葉の白あえ おいもスティック	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん にんにく葉	しょうが にんにく 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ねりごま
21	火	 ご飯	○	麻婆豆腐 じゃこサラダ ぼんかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かちり	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり ぼんかん	米 砂糖 てんぷん	米油
22	水	 ご飯	○	ぶりの柚子だれ 昆布あえ 鳴子みそ汁	ぶり みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	ゆの酢 大根 白菜 干しいたけ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
23	木	 ドライカレー (ご飯)	○	ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ りんご	米 砂糖	米油
24	金	 麦ご飯	○	さけの塩焼き 小松菜のおひたし すいとん	さけ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 白菜	米 大麦 小麦粉 さつまいも 白玉粉	
27	月	 ご飯	○	揚げ豆腐 豚肉と干し大根のソース炒め 白菜の酢の物	卵 豆腐 豚肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 干し大根 白菜 ゆの酢	米 砂糖	米油 ごま油
28	火	 ご飯	○	いわしのかば焼き からしあえ けんちん汁	いわし 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 こんにゃく 干しいたけ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
29	水	 のっぺうどん	○	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	白菜 干しいたけ キャベツ スイートコーン	うどん 里いも てんぷん 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
30	木	 ご飯	○	鶏の黒しょうが揚げ 海藻サラダ 具だくさん汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻	ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ねりうめ 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 てんぷん 砂糖	米油
31	金	 コッペパン	○	さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さつまいも 米粉 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。

＼あけましておめでとうございます／



今年も安全安心で、学びを深める
おいしい学校給食を届けられるよう
に精一杯頑張ります！
どうぞよろしくお願いいたします。

お正月といえば〇〇！



※写真はイメージです。

みなさんは、お正月の
食事といえば、何を
思い浮かべますか。
給食では、お正月献立
として、五目ずし、
ひっつけ、雑煮、ゆず
ゼリーを味わいます！

知っちゅう？高知の郷土料理



ぐる煮 ひっつけ
給食指導資料「School Lunch」でも紹介
しています。読んでみてくださいね。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゅう日」



1月22日(水)

高知の食材(予定)
牛乳、大根、ねぎ、ゆの酢
白菜、さつまいも、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。

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)		
791	31.5	24.6	359	106	3.7	3.7	249	0.77	0.60	29	2.7	4.9

1月24日～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り、各地に広
がっていきましたが、戦争の影響で食糧不足になり、一時中止さ
れていました。

戦後になって学校給食が再開されたことを記念して1月24日
を『給食記念日』、そして30日までを『全国学校給食週間』とし
て、全国で取組みが行われています。
いつも何気なく食べている給食にどんな人たちが関わり、みな
さんのもとに届くのか、この機会に考えてみませんか。

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.lg/soshiki/75/kyuushokushoku/ku/hm.html



2月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料						名	
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	○	えびと豆腐の中煮煮 拌三絲(パンサンサー)	鶏肉 えび 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 でんぶん 春雨 砂糖	米油 ごま油		
4	火	 ご飯	○	鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 しょうが豚汁 ガトージョコラ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく もやし きゅうり ゆの酢 しょうが 大根	米 でんぶん 砂糖 ガトージョコラ	米油 ごま		
5	水	 きざみ揚げうどん	○	干し大根の卵とじ 大学芋	油揚げ 卵 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し大根 干しいたけ	うどん 砂糖 さつまいも 水あめ	米油		
6	木	 ご飯	○	鶏肉のマーマレード炒め 野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし スイートコーン	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも	米油		
7	金	 ご飯	○	すりみでお好み天 うの花炒り煮 野菜のからしあえ	すりみ かつお節 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 青のり	ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ 紅しょうが もやし	米 小麦粉 砂糖	米油		
10	月	 ご飯	○	八宝菜 のりナムル	豚肉 厚揚げ いか 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ねぎ	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ もやし	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油		
12	水	 親子丼 (ご飯)	○	揚げじゃがいものころばし	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	米油		
13	木	 ご飯	○	豚肉とじゃがいものみそ炒め ツナとわかめの酢の物	豚肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 こんにゃく 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	米油		
14	金	 麦ご飯	○	ソースチキンカツ 煮し野菜 チンゲン菜のスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油		
17	月	 もちふわパン	○	菜の花の和風スパゲティ ツナサラダ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 のり	菜の花 にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油		
18	火	 ご飯	○	あじの南蛮漬け たくあんあえ 鳴子みその豚汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん まめあじから揚げ	玉ねぎ 白菜 たくあん しょうが しめじ	米 砂糖 さつまいも	米油		
19	水	 ご飯	○	にらたま炒め かぼちゃのそぼろ煮	卵 かつお節 豚肉	牛乳	にら にんじん かぼちゃ	玉ねぎ もやし 枝豆	米 砂糖 でんぶん	米油		
20	木	 ご飯	○	みませのめひかり天 大豆の五目煮 温野菜 文旦	みませのめひかり 天 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ スイートコーン 文旦	米 砂糖 さつまいも じゃがいも	米油 ごまドレッシング		
21	金	 ポークカレーライス (ご飯)	○	ブロッコリーのサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ オリーブ油		
25	火	 麦ご飯	○	しいらのフライ 春雨の酢の物 柚子の鶏つくね汁	しいらのフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり 柚子 白菜 大根	米 小麦 春雨 砂糖 でんぶん	米油		
26	水	 ご飯	○	松風焼き 豚肉と里芋の煮物 白玉汁	鶏肉 おから みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	米 砂糖 でんぶん 里いも 白玉もち	ごま		
27	木	 麦ご飯	○	ぶりの竜田揚げ 厚揚げと小松菜の煮びたし 昆布あえ	ぶり 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし	米 小麦 砂糖 でんぶん	米油		
28	金	 チキンライス	○	マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 白菜	米 砂糖 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ		

※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。

2月4日はリクエスト献立

6月に実施した「第6回給食食べきりコンテスト」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。この取組みには、学校給食を残さず食べること、必要な栄養量を確保することができるよう、また生徒の皆さん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。

三里中学校の皆さん、
素敵な献立のリクエストありがとうございます！

今月の「高知の食べものいっばい入っちゃう日」

2月18日(木)

高知の食材(予定)
牛乳、まめあじから揚げ、
ほうれん草、しょうが、さつまいも、
しめじ、ねぎ、鳴みそ

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・くるみ」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/koushokushokujuu.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)
775	29.7	22.5	331	102	3.6	3.6	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	2.6	5.6
							234	0.78	0.56	28		



3月 学校給食献立表



高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	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	 ツナたまちらし  ○	○	キャベツのごま酢あえ おすまし 焼きプリンタルト 	ツナ 卵	牛乳	にんじん	ゆの酢 キャベツ もやし 白菜 えのきたけ	米 砂糖 焼きプリンタルト	米油 ごま
4	火	 もちふわパン  ○	○	ほうれん草のクリームペンネ コールスローサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉パン マカロニ 米粉	米油 卵なしマヨネーズ
5	水	 ご飯 ○	○	豚肉と大根の炒め煮 春雨の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	大根 しめじ きゅうり しょうが	米 さつまいも 砂糖 春雨	米油 ごま油
6	木	 麦コッペ ○	○	キーマカレー フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン しょうが にんにく	麦コッペ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
7	金	 ご飯 ○	○	高知のにらまん キャベツのささみあえ 鳴子みそ汁	高知のにらまん 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根	米 砂糖 さつまいも	米油
10	月	 わらさきご飯 ○	○	鶏の照り煮 白菜ののりあえ 紅白すりみ汁 いちごジャムのカットケーキ 	鶏肉 魚そうめん	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 もやし	米 黒米 砂糖 白玉 米粉 ホットケーキミックス 介良いちごジャム	米油
11	火	 ご飯 ○	○	さわらの香味揚げ はりはり漬け きのこのすまし汁	さわら すまき	牛乳 昆布	にんじん	しょうが きゅうり 干し大根 えのきたけ しめじ	米 でんぶん 砂糖	米油
13	木	 ご飯 ○	○	チャプチェ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	米油
14	金	 白ごま担々麺 ○	○	枝豆サラダ キャラメルポテト 	鶏肉 みそ	牛乳 パター	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ 枝豆	中華麺 砂糖 さつまいも	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
17	月	 ご飯 ○	○	厚揚げと白菜の肉みそ炒め 小松菜の塩昆布あえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でんぶん	米油
18	火	 コッペパン  ○	○	鶏の黒こしょう揚げ 野菜サラダ コーンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	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
19	水	 かつお飯 ○	○	大豆の五目煮 大根の酢の物	かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	しょうが たけのこ こんにゃく 大根 きゅうり	米 砂糖	米油
21	金	 麦ご飯 ○	○	豚肉とじゃがいものチリソース ほうれん草のごまあえ	豚肉	牛乳	ほうれん草	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 大麦 でんぶん じゃがいも	米油 ごま

一年間の行事食を振り返ろう！

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理を行事食と言い、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。これからも伝え残していきたい日本の食文化です。
給食でも季節ごとに行事食を取り入れてきました。一年を通してどんな行事食が登場してきたか振り返ってみましょう。



各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



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「高知の食べものいっぱい入っちゃんうり」



高知の食材(予定)
牛乳、高知のにらまん、
さつまいも、大根、鳴子みそ

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)		
772	29.6	23.2	334	98	3.1	3.5	221	0.70	0.55	29	2.8	5.5

3月の行事食

卒業お祝い献立

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にこだわり、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『紅白すりみ汁』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。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう

友人や先生方と過ごした三年間の中学校給食の時間が、楽しい思い出の一つとして心に残ってくれていたら嬉しいです。自分自身でしっかりと健康を守りながら食を楽しみ、よりよい食生活を送れることを願っています。

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・くるみ」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」等で内容を必ずご確認ください。



資料Ⅱ

令和6年度1学期自由献立表

(自6年7月1日 至6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グループ	昭和小	9	ねぎとり丼おにぎり	ミニ白ぶどう野菜果汁	ゆずサラダ、わかめスープ	焼きプリンタルト	
	三里小	12	混ぜ混ぜチャーハン(ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁	もやしと小松菜のスープ	ソーダアイス	
	五台山小	11	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、もやしとピーマンのおひたしきのこ汁	ソーダアイス	
	高須小	12	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	四万十鶏とニラのあまだれからあげ 高須のきまぐれサラダ、新たまねぎのみそ汁	馬路のゆずゼリー	
	十津小	11	ジャージャー丼(ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁	ツナコーンサラダ、しょうが入り中華スープ	ミニオレンジゼリー	
	介良小	4	四万十鶏のチキンカレー(白飯)	ミニ野菜果汁 (アップル＆キャロット)	大根の甘酢あえ	馬路のゆずゼリー	
	介良中	4	四万十鶏のチキンカレー(白飯)	ミニ野菜果汁 (アップル＆キャロット)	大根の甘酢あえ	馬路のゆずゼリー	
	介良潮見台小	12	チキンカレーライス(ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁		フルーツポンチ	
	大津小	3	かりかり梅ごはん小	牛乳	四万十鶏のからあげ、夏野菜サラダ、春雨スープ	馬路のゆずゼリー	A献立
			もちふわパン	乳酸菌飲料	四万十鶏のあげがらめ、夏野菜サラダ、春雨スープ	プチたいやき	B献立
	大津中	3	ごはん小	ぶどう果汁	四万十鶏のからあげ、夏野菜サラダ、春雨スープ	馬路のゆずゼリー	
Bグループ	布師田小	10	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	四万十鶏のからあげ、野菜サラダ、ABCスープ	お米のタルト	
	泰小	12	泰の夏野菜入りドライカレー(ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁	トマトサラダ	ソーダアイス	
	一宮小	5	四万十鶏のあまから丼(ごはん)	牛乳	野菜のツナあえ	馬路のゆずゼリー	
	一宮東小	12	四万十鶏のあまから丼(ごはん)	野菜ジュース	野菜のツナあえ		
	久重小	10	チーズパン	ミニ野菜果汁 (ベリー)	かぼちゃコロッケ、フレンチサラダ ABCスープ	ソーダアイス	
	一ツ橋小	12	ミニわかめごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	豚キムチスパゲティ、ゆずサラダ	ソーダアイス	
	泉野小	10	四万十鶏のなるこ丼(ごはん)	牛乳	きゅうりのみょうがあえ、なすのみそ汁	手作りゆず寒天 山北みかん	
	江ノ口小	12	ごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、もやしときゅうりの酢の物 高知野菜のみそ汁	ミニレモンゼリー	
	第四小	4	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	ユースリンチー、トマトのサラダ、豆腐スープ	バニラアイスクリーム	
	第六小	4	チキンライス(ごはん)	ゆずりんご果汁	五目スープ	手作りゆずゼリー	
	鴨田小	12	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ、ゆずサラダ、しょうがスープ	レモンゼリー	
Cグループ	旭小	10	あげパン(ミニコッペパン)	ミニ白ぶどう野菜果汁	れいほく牛のコロッケ、カリポリサラダ 高知野菜のすまし汁		
	旭東小	1	ミニごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	四万十鶏のカレーうどん、コーンサラダ	ミニ豆乳プリン	
	初月小	3	きなこ揚げパン(コッペパン)	牛乳	夏野菜のトマト煮込み 高知の野菜いっぱい入っちゃうサラダ		
	行川学園前期	1	ミニごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	みそラーメン、サラダ	りんごのタルト	
	行川学園後期	1	ミニごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	みそラーメン、サラダ	りんごのタルト	
	朝倉小	2	朝倉たまごど四万十ポークの カレーライス(煮ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁	もやしとピーマンのおひたし	りんごのタルト	
	朝倉第二小	9	ごはん	ゆずりんご果汁	高知のにらまん、海そうサラダ、ABCスープ	ガトーショコラ	
	横内小	3	ソフトフランスパン	牛乳	鶏肉のゆずがらめ、ツナサラダ、コンソメスープ	チョコクレープ	
	小高坂小	1	わかめごはん	牛乳	とりのカレーあげ、高知野菜のナムル にらスープ	いちごゼリー	
	雄学校給食センター	12	ごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりの照り焼き、ゆずあえ、にらたまスープ	馬路のゆずゼリー	
Dグループ	潮江小	5	ソフトフランスパン	ミニぶどう野菜果汁	とりのからあげ、キャベツのゆずサラダ 野菜スープ	ソーダアイス	
	潮江東小	12	わかめごはん	ミニ野菜果汁 (アップル＆キャロット)	とりのからあげ、ナムル、コンソメスープ	ソーダアイス	
	横浜小	*3	ミニ菜めし	ミニ野菜果汁 (ベリー)	野菜たっぷりラーメン、高知野菜のナムル	バニラアイスクリーム	
	長浜小	3	ゆかりごはん	乳酸菌飲料 (ブルーベリー)	豚肉の新しょうが炒め ゆずと新しょうがの酢の物	手作りゆずジンジャーゼリー	
	浦戸小	5	ジャージャー丼(ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁	野菜サラダ	チョコクレープ	
	潮江南小	11	もちふわパン	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、ゆずサラダ ABCマカロニスープ	ソーダアイス	
	横浜新町小	1	菜めし	ミニ野菜果汁 (ベリー)	四万十鶏のからあげ、高知の野菜サラダ、野菜スープ	馬路のゆずゼリー	
	神田小	11	ソフトフランスパン	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、ピーマンのサラダ 高知野菜のミネストローネ	ソーダアイス	
	はりまや橋小	12	ドライカレー	ミニ野菜果汁 (アップル＆キャロット)	ゆずサラダ	ソーダアイス	
	江陽小	5	ゆかりごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、土佐あえ、しょうがスープ	馬路のゆずゼリー	
	城東中	5	ゆかりごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、土佐あえ、しょうがスープ	馬路のゆずゼリー	

令和6年度2学期自由献立表

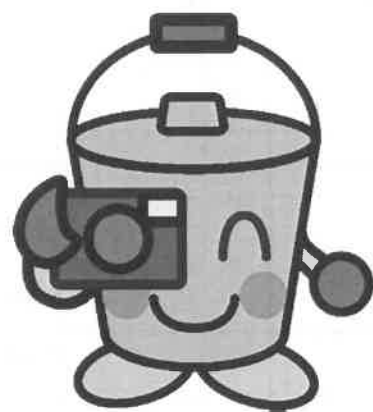
(自 6年 10月 1日 至 6年 12月 25日)

区分	学校名	実施日	主 食	飲 物	副 食	デザート	備 考
Aグループ	三里小	11/ 7	ごはん	ぶどう果汁	バーベキューチキン、梅のサラダ、五目汁		
	五台山小	12/ 11	ポークカレーライス (ごはん)	乳酸菌飲料	小松菜のツナあえ	ミニレモンゼリー	
	高須小	12/ 17	とりのからあげ甘辛丼 (ごはん)	ゆずりんご果汁	豚汁	お米のタルト	
	十津小	12/ 4	ミニゆかりごはん	ミニ白ぶどう果汁	ちゃんぽん、だいこんサラダ	ミニオレンジゼリー	
	介良小	12/ 4	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とり肉とさつまいもの揚げがらめ、豆乳汁		
	介良中	12/ 4	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とり肉とさつまいもの揚げがらめ、豆乳汁		
	介良瀬見台小	12/ 11	チキンライス (ごはん)	ミニ白ぶどう果汁	中華サラダ、豆腐スープ	チョコクレープ	
	大津小	11/ 13	ごはん	ミニ野菜果汁 (アプル＆キャロット)	なすとにらのしょうが豚肉焼き さわかめの酢の物	チョコクレープ	
	大津中	11/ 13	ごはん	ゆずりんご果汁	なすとにらのしょうが豚肉焼き さわかめの酢の物		
	布師田小	12/ 10	小型パインパン	ミニ野菜果汁 (アプル＆キャロット)	スパゲティミートソース、ゆずサラダ		
Bグループ	養小	12/ 5	もちふわパン	ミニ白ぶどう果汁	クリームシチュー、フレンチサラダ	大学芋	
	一宮小	11/ 1	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、中華サラダ、わかめスープ	お米のタルト	
	一宮東小	12/ 12	わかめごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、白菜のゆずあえ コンソメスープ	チョコクレープ	
	久重小	11/ 22	きなこあげパン (コッペパン)	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、大根サラダ、コンソメスープ	お米のタルト	
	一ツ橋小	12/ 5	スープカレー (五穀ごはん)	ゆずりんご果汁	もやしと小松菜のサラダ	手作りドーナツ	
	泉野小	11/ 1	ごはん	牛乳	四万十鶏のからあげ、ピーマンのおひたし 味噌みそ汁	さつまいもの手作りカットケーキ	
	江ノ口小	11/ 14	もちふわパン	ミニ野菜果汁 (マンゴー)	とりと豚のハンバーグ、ポイルキャベツ 高知野菜を使ったスープ	手作りゆずゼリー	
	第四小	12/ 13	もちふわパン	牛乳	カレーパンネ、チキンソテー、コーンサラダ		
	第六小	12/ 6	ごはん	ミニ野菜果汁 (アプル＆キャロット)	とりのからあげ、ゆずサラダ、ABCスープ	チョコプリン	
	鴨田小	11/ 27	かもだいものごはん	牛乳	ゆずあえ、豚汁	プチりんごゼリー	
Cグループ	旭小	11/ 22	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、土佐あえ、高知野菜のすまし汁	りんごのタルト	
	旭東小	11/ 19	ゆかりごはん	ミニ野菜果汁 (赤ぶどう)	四万十鶏の塩からあげ、しそひじきあえ すまし汁	プチりんごゼリー	
	初月小	12/ 11	コッペパン	牛乳(ココア)	初月ポテチキ、初月野菜のゆずサラダ ジンジャーオニオンスープ		
	行川学園前期	12/ 2	もちふわパン	牛乳	鶏の照り焼き、フレンチサラダ 行川しょうが香るスープ	馬路のゆずゼリー	
	行川学園後期	12/ 2	もちふわパン	牛乳	鶏の照り焼き、フレンチサラダ 行川しょうが香るスープ	馬路のゆずゼリー	
	朝倉小	12/ 10	ごはん	ミニ野菜果汁 (赤ぶどう)	豚肉とさつまいもの揚げがらめ、元氣サラダ みそ汁		
	朝倉第二小	12/ 2	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、ピクルス、高知野菜のすまし汁	朝二小産のさつまいもで作る大学芋	
	横内小	12/ 2	ごはん	牛乳	とりのからあげ、白菜ともやしの土佐あえ 横内さつまいもみそ汁	馬路のゆずゼリー	
	小高坂小	10/ 25	しょうがたっぷりピピンバ (ごはん)	牛乳		クラッシュゆずゼリー	
	鎌学校給食センター	11/ 28	ごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、ゆずあえ、さつまいものみそ汁	チョコクレープ(小・中のみ)	
Dグループ	潮江小	11/ 18	ごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	カレーうどん、元氣サラダ	ミニももゼリー	
	潮江東小	12/ 13	ゆかりごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、山之内家伝来大根サラダ すまし汁(山之内家伝来大根入り)	さつまいもと栗のタルト	
	横浜小	11/ 15	ごはん	乳酸菌飲料	とりのからあげ、ツナサラダ、すまし汁	お米のタルト	
	長浜小	12/ 6	巻き寿司 (すしめし)	ミニ野菜果汁 (アプル＆キャロット)	とりのからあげ、めひかりのからあげ、ちくわのカレーあげ 青のりコロッケ、三色なます、みそ汁	手作りゆずかん・みかん	4年生皿鉢給食
			ごはん	ミニ野菜果汁 (アプル＆キャロット)	とりのからあげ、三色なます、みそ汁	手作りゆずかん	
	瀬戸小	11/ 11	ピピンバ (ごはん)	ミニ白ぶどう果汁	中華スープ	とろけるプリン	
	潮江南小	12/ 11	きなこあげパン (コッペパン)	ミニ野菜果汁 (アプル＆キャロット)	マカロニの豆乳クリーム煮 ほうれん草とツナのサラダ		
	横浜新町小	11/ 18	ゆかりごはん	乳酸菌飲料	とりのケチャップソース、おひたし、みそ汁	もものタルト	
	神田小	11/ 12	高知市産米ナン	ミニ野菜果汁 (ベリー)	ドライカレー、パインサラダ、たまねぎのスープ	プチすりおろしりんごゼリー	
	はりまや橋小	11/ 18	ピピンバ (ごはん)	ミニ白ぶどう果汁	わかめスープ	さつまいもと栗のタルト	
	江陽小	12/ 13	ごはん	ミニみかん果汁	とり肉とさつまいものあげがらめ 白菜のおひたし、大根のスープ	チョコクレープ	
	城東中	12/ 13	ごはん	ミニみかん果汁	とり肉とさつまいものあげがらめ 白菜のおひたし、大根のスープ	チョコクレープ	

令和6年度3学期自由献立表

(自7年1月8日 至7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グループ	五台山小	17	とりおこわ	ミニ野菜果汁 (アップル&キャロット)	とりのゆずがらめ、高知野菜のおひたし	お米のタルト	
	高須小	29	もちふわパン	ゆずりんご果汁	とりとニラのあまからだれ、チキンサラダ 野菜スープ	お米のタルト	
	介良小	17	ビビンバ (ごはん)	ミニ野菜果汁 (赤ぶどう)	大根とわかめのスープ	お米のタルト	
	介良中	17	ビビンバ (ごはん)	ミニ野菜果汁 (赤ぶどう)	大根とわかめのスープ	お米のタルト	
	介良潮見台小	30	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、はくさいの土佐あえ、みそ汁	チョコクレープ	
Bグループ	養小	28	ミニもちふわパン	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、りんごサラダ、ABCスープ	お米のタルト	
	一宮小	20	ごはん	牛乳	とりのからあげ、大根サラダ、野菜スープ	チョコクレープ (6年生のみ)	
	久重小	17	久重オリジナル カレーライス(ごはん)	ミニ野菜果汁 (ベリー)	かつおのフライ、ゆずサラダ		
	一ツ橋小	30	ゆかりごはん	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、ピクルス、もやしのみそ汁	手作りももゼリー	1～5年生
			おにぎり2種 (わかめ・ゆかり)	ミニ野菜果汁 (ベリー)	とりのからあげ、フライドポテト、ピクルス もやしのみそ汁	手作りプリン	6年生バイキング給食
	泉野小	21	ミニクロワッサン(1～5年) きなこあげパン(6年・コッペパン)	ミニ野菜果汁 (ベリー)	豆腐ハンバーグ、ゆずサラダ、コンソメスープ	お米のタルト	
	第四小	29	クロワッサン	ミニ白ぶどう果汁	きのこスパゲティ、ポテトサラダ	焼きプリンタルト	
Cグループ	第六小	31	ミニごはん	ミニりんご果汁	とりのからあげ、ゆずあえ、みそ汁	ガトーショコラ	
	旭東小	28	ごはん小	ミニ野菜果汁 (アップル&キャロット)	台湾ラーメン、干し大根のサラダ	チョコシュー (6年生のみ)	
	朝倉第二小	21	ミニごはん	ゆずりんご果汁	とりのからあげ、ナムル、高知野菜のすまし汁	お米のタルト	1～5年生
			ゆかりおにぎり あげパン(コッペパン)	ゆずりんご果汁	とりのからあげ、にらまん、ナムル 高知野菜のすまし汁	お米のタルト みかん・いちご	6年生バイキング給食
Dグループ	横内小	27	ごはん	ゆずりんご果汁	高知のチキン南蛮、キャベツのゆかりあえ しょうがみそ汁		
	潮江小	21	クロワッサン	ミニ野菜果汁 (ベリー)	くしなし焼き鳥、青菜のおひたし じゃがいものスープ	チョコクレープ	
	潮江東小	30	もちふわパン	牛乳	ごぼうスパゲティ、潮江菜のツナサラダ	チョコクレープ	
	長浜小	28	ごはん	ミニ白ぶどう果汁	とりのゆずがらめ、もやしのごまあえ、豚汁		
	潮江南小	23	コッペパン	ミニ白ぶどう果汁	とりのからあげ、大根サラダ、野菜スープ		
	横浜新町小	10	ゆかりごはん	乳酸菌飲料	とりのあげ煮、新町小の大根ピクルス、すまし汁	ガトーショコラ	1～5年生
			ゆかりおにぎり ミニもちふわパン	乳酸菌飲料	とりのあげ煮、新町小の大根ピクルス、フレンチポテト すまし汁	ガトーショコラ いちご・パイナップル	6年生バイキング給食
	神田小	29	菜めし	ミニ野菜果汁 (ベリー)	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	ミニ野菜果汁 (ベリー)	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年生バイキング給食
	江陽小	31	ごはん	ミニ野菜果汁 (アップル&キャロット)	とりのゆずがらめ、大根ときゅうりのかつお節あえ 具だくさん高知のみそ汁	いちご	
	城東中	31	ごはん	ミニ野菜果汁 (アップル&キャロット)	とりのゆずがらめ、大根ときゅうりのかつお節あえ 具だくさん高知のみそ汁	いちご	



資料Ⅲ

令和6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6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) 朝倉第二小学校

食からはじまる「朝二のころ」 ～つないでつくる食育の和～

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
2年生	生活科	夏野菜の栽培体験
4年生	社会科	食品ロスの学習
5年生 6年生	総合的な学習の 時間	食育講演会
特別支援学級	生活単元学習	なしジャム作り

イ 講演会（5・6年生）

じぶんで始める、早寝早起きあさごはん

高知大学教育学部 竹内 日登美 氏

(2) 初月小学校

秘密の初月SHOW ～ふるさとの味を広げよう～

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
4年生	総合的な学習の時間	初月地区伝統野菜「初月なす」に関わる講演会 初月なす等栽培体験 エコ授業 収穫・販売体験

イ 講演会（4年生）

「初月なす」について知る

Team Makino 熊澤 秀治 氏

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6年度食育体験学習実施校28校44件)

令和7年2月1日には、オーテピアで、第20回目となる「食育実践発表会」を開催し、食育推進校の初月小学校・朝倉第二小学校は、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6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7年2月1日（土）

- 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

- ・秘密の初月SHOW ～ふるさとの味を広げよう～ 初月小学校
- ・食からはじまる「朝二のころ」 ～つないでつくる食育の和～ 朝倉第二小学校
- ・ワタシ、ボクの好きな料理表彰
- ・学校給食ができるまで（針木学校給食センター編）
- ・皿鉢料理を作ろう 他

(2) 展示発表コーナー

- ・高知市立学校の自由献立等紹介
- ・高知市立学校の食育体験学習紹介
- ・高知市立学校の食育指導資料紹介
- ・保育所給食をのぞいてみよう (協力：高知市保育幼稚園課)
- ・今日からできる！食品ロス削減！ (協力：高知市新エネルギー・環境政策課)

(3) 食育体験・実験コーナー

- ・キューちゃんのしおりを作ろう！
- ・おはしで豆つかみ名人
- ・やってみんかね！給食づくり体験
- ・わたし・ぼくの〇〇カレーライス
- ・アミラーゼの不思議 (監修：高知みらい科学館)
- ・未来のためのお買い物 (協力：高知市消費生活センター)
- ・あなたの手はきれい？ (協力：高知市保健所生活食品課)
- ・知ってる？食育8きょうだい (協力：高知市食育推進委員会)
- ・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)

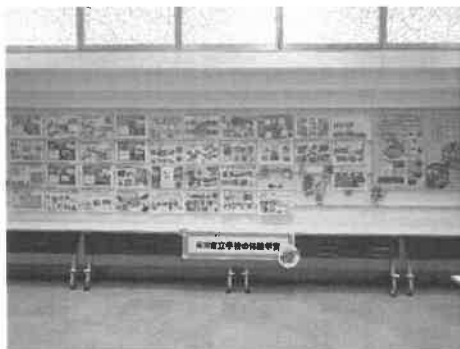
(4) コラボ展示

- ・食育の本の展示 (協力：オーテピア高知図書館)

6 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

- ・好きな子も興味をもてる展示やコーナーで「食」に関心をもてる良い取り組みだと思いました。
- ・小さな子にもわかりやすく展示，説明されていて良かったと思います。
- ・子どもたちが食べている給食の裏側がよくわかって楽しかったです。



食育体験・実験コーナーについて

- ・実験もあり勉強になりました。
- ・アミラーゼの実験が分かりやすくてよかったです。
- ・体験が楽しかったです。

その他 全体

- ・親もとても楽しめるイベントでした。
- ・とても楽しかったです。
- ・子どもの学びに役立つ情報ばかりでした。
- ・学校給食について色々なことを考えることができました。
- ・楽しく学べました。



令和6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6年6月10日（月）～ 21日（金）
- 3 会 場 高知市役所本庁1階南側通路・北側通路
- 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（令和7年1月20日～1月31日）期間中にも、同様に展示を行った。



令和6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。

毎年各学校において、給食参観に組み入れたり、親子で一緒に給食を食べる「親子給食」により実施しています。

	学校名	実施回数	参加人数		学校名	実施回数	参加人数
1	高須小	1	27	12	潮江東小	1	6
2	十津小	1	11	13	横浜小	1	39
3	介良小	1	29	14	長浜小	2	82
4	大津小	1	19	15	浦戸小	1	7
5	一ツ橋小	1	9	16	潮江南小	1	14
6	鴨田小	1	13	17	横浜新町小	1	18
7	旭小	2	56	18	春野東小	1	20
8	初月小	1	22	19	春野西小	1	16
9	朝倉小	1	33	20	南海中	1	18
10	横内小	1	17	21	三里中	1	20
11	潮江小	1	17	22	横浜中	1	10

22校で24回実施され、参加人数の合計は503名でした。



資 料 VI

令和6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) 高須小学校の取組 「食で育てる高須っ子」

○ はじめに

6年間を通して JA 高知市、農協青壮年部東部支部や地域の方の協力のもと、年間を通して食育活動を行っている。食育活動をより充実させるために、収穫体験事業に参加した。

○ 全校の食育の取り組み

種から苗を育て、収穫し、自ら食すことを目標にした。

1年生は、国語科と生活科とを連携させ、さつまいもとかぶの栽培を行った。さつまいもの植え方について、JA 青壮年部の方にコツを教わり、2学期の自由献立に取り入れることができた。また、かぶも収穫でき、給食のスープにした。

2年生は、生活科で夏野菜と冬野菜を育て、夏野菜は、農業改良普及所の方に協力をいただき、高知県の野菜についてお話を聞いた後、なす、トマト、ピーマンを植え、収穫後は、野菜を観察し、切り方で断面が違うことを学んだ。また、その野菜を使用し、ぎょうざの皮でピザ作りを行った。自分達が育てた野菜を切り、好きな分だけのせて食べることで、野菜が苦手な子も含め全員がおいしく完食できた。冬野菜は、給食に使用するために大根作りを行ない、今年は気候の関係で大きな大根を収穫することはできなかったが、収穫できた大根は給食のサラダとして使用した。

○ 農業ボランティア

3名で発足した農業ボランティアは、4～6年生合わせて約15名の部員になり、高須小には欠かせないボランティア団体になっている。

目的は、給食で使用する野菜を自分たちの力で育てること。朝、長休み、昼休みが活動時間となっており、栽培、観察、収穫、剪定、納品を行っている。3月にトマト・なす・ピーマン・オクラ・きゅうりの苗づくりから始まり、毎日水をやり観察をした。トマト・ピーマン・なすは2年生の生活科で使用し、オクラは3年生の理科の授業で使用した。きゅうりは、植え付け後、小さい実になったものにハートや星の型に入れて育て、ハッピーきゅうりとして給食に使用した。全校児童がサラダに入っているハッピーきゅうりを探し、野菜が苦手な児童も積極的に食べてくれるようになった。

秋には給食に使用する大根・水菜・小松菜・にんじんの種を撒き、10月にはたまねぎとにんにくを植え、春に収穫し給食に使用する予定である。

には昨年より栽培面積を増やし、給食における自校生産率約82%となった。給食でのには使用日には早朝から集合し、“収穫→そぐる→納品”を行っている。には高須小特産品として全校生徒に根付いてきている。

ボランティア活動に関心を持った保護者から、いちごの苗約60本を提供してもらい、いちごの育て方を教えていただいた。来年度の春に向け、自由献立で使用できるよう、栽培を行っている。また、調理員さんからの要望もあり、ねぎ栽培にも取り組み始めている。

○ 自由献立

高知市では、学期に1回学校で献立作成ができる日があり、今年は地産地消率を学校全体で上げることを意識した献立にした。

1学期は、2年生の“たまねぎ”“トマト”，特別支援学級の“なす”，農業ボランティアの“にら”“きゅうり”の5品目の食材を給食に入れ、食材数で高知県産80%，高知市産50%となった。

2学期は、全校にアンケートを取り、給食委員会で献立を作成し、使用した食材は、1年生の“さつまいも”，5年生の“お米”，6年生の“しいたけ”，特別支援学級の“大根”，農業ボランティアの“にら”“小松菜”“大根葉”の6品目の食材を入れ、食材数で高知県産83%，高知市産75%となった。

○ おわりに

年間を通して教科と関連させて食育活動に取り組み、子どもたちの興味関心が深まり、食に対しての意識が高くなる一年となった。また、学級担任の意識も変化し、給食時の食に関する指導が増加した。

農業ボランティアは、子どもが意欲的に活動できる場として、また学年や学級をこえた居場所として欠かせないものとなっている。

栽培・収穫を核として子ども同士の関わりが深まり、家庭でも食に関する話題が増えることで、保護者の応援団も増えつつある。来年度はPTAの協力もあり、収穫体験、食育体験を継続することができるようになった。

来年度に向けて新しい食育活動を学校全体や子どもたちと計画し、継続して食の取り組みをすすめていく予定である。

(2) 泉野小学校の取組 「つなげよう いずみの森のおいしい給食」

○ はじめに

学校教育目標「生きがいのある学校【行きがい・やりがい・学びがいのある学校】」のもと、教育活動に取り組んでいる。本事業は、収穫体験学習を通して生産者や食べ物に対する感謝の心を育むことをねらいとして、年間計画を立案した。各学年で食に関する指導を行い、自身の健康について考える力や、食を選択する力を養いたい。

○ 収穫体験学習

・発泡スチロールでさつまいも栽培（1年生）

1年生では、生活科と関連させてさつまいもの栽培を行った。本校教員から、「発泡スチロールでも野菜が栽培できる。」との助言をいただき、高知市中央卸売市場に協力を得て、使用済みの発泡スチロール箱をいただいた。発泡スチロールの箱をそのままさつまいもの鉢として使用し、土を入れ、苗を植えた。畑を耕すことが難しい1年生も簡単に作業をすることができる。収穫までの間、児童は水をあげたり、観察をしたりするなど栽培活動に励んだ。

10月末、収穫の日を迎え、しっかり育っているか不安はあったが、3クラスで合計14kgのさつまいもを収穫することができた。さつまいもは、発泡スチロールの高さに合わせて、丸く成長していた。1年生の顔くらい大きなさつまいももあり、掘り起こす度に歓声があがった。伸びたツルの中には、固い地面に根を張り、そこで大きなさつまいもに成長しているものもあり、植物の生命力の強さを感じることができた。

高知県ではさつまいもの茎を食べる食文化があることや、様々な調理方法があることなどを伝え、多くの児童が驚き、「食べてみたい。」と家庭に持ち帰る様子が見られ、郷土料理やSDGsの視点も伝える

ことができた収穫体験学習となった。

11月、収穫したさつまいもを給食に使用し、自由献立では「さつまいもの手作りカットケーキ」を提供し、さつまいもが大変甘く美味しかったという感想がよせられた。1年生の学級担任から、さつまいもが苦手だった児童が、今回の収穫体験を通して、自由献立以降さつまいもが食べられるようになったというエピソードを聞いた。収穫の喜びとともに苦手な食べものを克服できた喜びは、児童の中で大きな一歩になったのではないかと思う。作物を育てるということの意義を再確認できた体験となった。

・学校農園を活用した野菜の栽培（2・3年生）

2年生は、生活科と関連させて夏野菜の栽培を行った。学校農園にはオクラを、自分の鉢にはミニトマトを植えた。ていねいに苗を植え、水やりを欠かさず行い、自分で育てたミニトマトを収穫することができた。

3年生は、大根や白菜などの冬野菜を栽培し、牛糞、鶏糞、菜種油かすなどの有機肥料を使い、土づくりから行った。においが気になって土に触れることをためらう児童もいたが、野菜の成長には土づくりが重要であると伝え、積極的に混ぜ合わせていく児童が増えていった。土の中にいろいろな生き物がいることも、実際に土に触れることで知ることができた。考え、話し合いながら土づくりや畝づくり、苗植えを体験でき、貴重な経験となった。

現在、毎日児童が交代で水やりをし、成長の過程を観察している。今年度中に収穫をし、学校給食に使用する予定である。

○ 食に関する指導

2年生で、夏野菜を給食で使用する時期に合わせて、野菜のよさを知り、苦手な野菜も食べてみようとする意欲をもたせる学習を行った。授業後の給食では、栽培活動や授業を思い出しながら、苦手な野菜にも積極的に向き合う姿が見られた。

4年生では、1年生が収穫したさつまいもや、高知県の旬の特産物を用いて、様々な感覚を使って食べものの不思議を探る学習を行った。課題として、食事の感想が「おいしい」「まずい」などの言葉が多く、具体的な表現が乏しいことが挙げられる。

この学習では諸感覚を用いて食べものの特徴を言葉で伝え合うことで、おいしさの表現力を向上させることをねらいとしている。子どもたちからは、「食事をする時には、何が入っているかよく見て、ゆっくり味わって食べていきたい。」や、「においや音を感じながら食べて、いろいろな言葉で表現したい。」などの感想があった。また、「作ってくれた人に感謝しながら食べたい。」との感想もあり、目の前の食事の素材や人の関わりに目を向ける児童が増えたことをたいへん嬉しく感じた。

○ おわりに

収穫体験事業の一年目を終えて、子どもたちは様々な体験活動を通して心を耕し、発見や学びを繰り返しながら、食べものに対する関心を高めている。活動の根底には「生産」があり、食べるまでの過程を体験することで、生産者への感謝の気持ちを育むことができた。

来年度の収穫体験学習では、自由献立や食に関する指導での野菜の使用を目指して、収穫期を見通した栽培管理ができるように計画を立てていきたい。高学年では収穫体験事業と関連した学習が未実施であり、計画の見直しを行いたい。

食育の取り組みが学校全体で循環し、機能できるように、取り組み内容の発信や教職員との連携を継続して行っていきたい。今後も、考えることを楽しむ食育と、教材となるおいしい給食提供の一体化を目指し、子どもたちの気づきや変化に寄り添いながら、楽しく学ぶ食の実践に取り組む予定である。

資 料 VII

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，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等を指導します。

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。

7月開催の5年生を対象とした夏の親子料理教室，1月開催の4年生を対象とした親子料理教室の詳細は以下のとおりです。

月 日	対 象	参加	材料実費	献 立
7月 20日	5年生とその保護者	15組	1組 1,500円	巻きずし・いなりずし・鶏と高知野菜のホイル焼き・きびなごのフライ・しじょうの天ぷら・えびの甘煮・ひっつけの煮付け・りゅうきゅうの酢の物・いろどりそうめん・ゆず羹・季節の果物
7月 21日		18組		

月 日	対 象	参加	材料実費	献 立
1月 26日	4年生とその保護者	15組	1組 700円	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





給食だより

発行：高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会
令和6年度
冬号 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。今よりも寒さが増し、風邪やノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。体調に気をつけて過ごしましょう。
これから年末年始に向けてさまざまな行事があります。行事食を食べて日本の食文化を楽しみましょう。

かぜをひかないためのポイント！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。



たんぱく質

おもとに体をつくるものになります。が、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



肉 魚 卵 大豆 牛乳など



冬が旬のさけやたら、ぶりなどをとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体の中に侵入するのを防ぎます。



にんじん かぼちゃ ほうれん草 小松菜 くらななど



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。鍋物にするなど野菜がたっぷり食べられますよ。

ビタミンC

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



アロココリー ジャガイモ みかん かんかん いちごなど



みかんは手軽に食べられます。白いすじの部分にも多く含まれていますので、まるごと食べましょう。

年末年始の行事食を知ろう！



年末年始の行事食を知り、おうちで作ったり食べたりしてみよう。

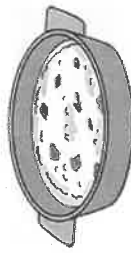
冬至 12月21日



冬至とは、一年で昼の時間が最も短くなる日のことです。冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは長期保存が可能なので、野菜の収穫が難しい冬にも栄養をとることが出来ます。

かぼちゃには健康を願う意味が込められています。

人日の節句 1月7日



人日の節句は、その年の無病息災を祈ります。1月7日の朝に一年の健康を祈って七草がゆを食べます。

七草は...

せり・なずな・ごぎょう
はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろです。

鏡開き 1月11日



鏡開きは、お供えていた鏡餅をおろして無病息災を願います。お供えていた鏡餅は雑煮に入れて食べます。

東日本はおもに丸もちを、西日本はおもに角もちを入れます。味付けは家庭によってさまざまです。

小正月 1月15日



小正月とは、旧暦の1月15日です。その年の最初の満月の日です。小正月には、小豆がゆ（十五日がゆ）を食べます。また、ぜんざいを食べる地域もあります。小豆には昔から魔よけの力があると信じられてきました。

大みそか 12月31日



一年の最後の日である大みそかには、年越しそばを食べます。

そばは細く長いことから、延命・長寿を願う意味が込められています。また、そばは麺が切れやすいことから、今年までの厄災を断ち切って新しい年をむかえる意味もあります。

元旦 1月1日



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるもので、現在では正月のみとなります。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。



鏡開きでは、正月料理として、雑煮やお雑煮が盛られます。



給食だより

No.113 発行：高知市教育委員会
令和6年度 公益財団法人高知市学校給食会
春号 編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ春休みですね。少しずつ暖かくなり、桜のつぼみもふくらみ始めました。みなさんは、この一年間、元気に過ごすことができましたか。4月から始まる新しい学年、クラスで元気にスタートできるように、春休みも規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

一年間をふりかえろう

一年間のまとめとして自分の食生活をふりかえり、できたことに☑を入れてよう！

毎日朝ごはんを食べることができた。



協力して給食の準備をすることができた。



食べる前、きれいに手を洗うことができた。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいざつができました。



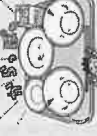
よくかんで、ゆっくり食べることができた。



マナーを守って食事することができた。



すぎざらいをせずに食べることができた。



3つの仲間がそろった栄養バランスのよい食事を作ることができた。



きまりを守って後かたづけをすることができた。



いくつできましたか？ このほかに、一年間でできることがたくさん増えたのではないのでしょうか。今年度できなかったことは、次の学年でできるようにしたいですね。

朝ごはんは3つのスイッチ

体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補います。午前中に元気に活動するための力になります。

あたまのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

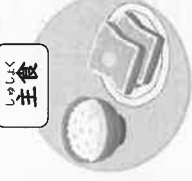


体は朝ごはんを食べると腸が動き、うんちがたたく仕組になっていきます。朝ごはんを食べようんちを出しましょう。



栄養バランスのよい朝ごはんをめざしましょう

主食



主菜



副菜



汁物



★エネルギーのもと
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

★体をつくる
目玉焼き、焼き魚、
ウインナー、納豆など

★体の調子を整える
野菜のおひたし、サラダ、
くだものなど

みそ汁やスープなどの汁物、
牛乳や乳酸菌飲料などの
飲み物をつけるとよりよくな
ります。

さわらはほっそりした形をした、漢字で「魚」へんに「春」と書く、春が旬の魚です。味わいは淡泊で、ほのかな甘みがあり、クセがないので料理法を選ばない食材です。

さわらの西京焼き

【作り方】

- ★の調味料をよく混ぜる。
 - さわらに①をかけて全体になじませ、30分ほど漬けておく。
 - 鉄板にクッキングシートを敷き、②を並べてオーブンで焼く。
- ～ポイント～

材料名	分量 (4人分)
さわら (60g)	4切れ
砂糖	小さじ1
★みりん	小さじ1
酒	小さじ1
白みそ	大さじ3

給食レシピ



・オーブンは、200℃に予熱しておく。
・焦げやすいので、焼きすぎに注意！



給食だより

発行：高知市教育委員会
令和6年度 公益財団法人高知市学校給食会
中学校夏号 編集：高知市教育研究会栄養部会

毎日暑い日が続いています。気温が高くなると体が疲れやすくなり、食欲も落ちやすくなります。暑い夏を健康に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、バランスのとれた食事を心がけましょう。
また、熱中症予防のために、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

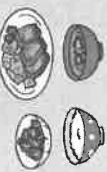
夏を元気に過ごすための夏バテ対策をしよう！

夏バテとは、夏の暑さを原因として起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状には、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢や便秘、体重減少などがあります。

〇こまめに水分補給 〇栄養バランスのよい食事を心がける 〇冷たいものを摂り過ぎない



のどがかわく前に、水やお茶などを少量ずつこまめに飲みましょう。



毎日、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。



冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎは、胃腸の働きを低下させるので注意しましょう。

〇自律神経を整える



体力を回復させ、自律神経を整えるためには睡眠が大切です。夜ふかししないように心がけましょう。

〇塩分を程よく摂る



汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われ、不足すると疲れやすくなります。適度に塩分を摂り、ミネラルを補給しましょう。

〇味付けを工夫する



酸味のもと「クエン酸」には、疲労回復や食欲増進効果があります。酸味のある味付けを積極的に取り入れましょう。

災害に備えよう！～9月1日は『防災の日』です～

9月1日は、防災の日。その日を含む8月30日から9月5日まで、防災週間です。1923年9月1日に発生した、関東大震災に由来しています。大規模な災害時には、光熱水源などが長期的に停止することも考えられるため、日頃から備蓄品を準備しておくことが重要です。

日頃から備えておくべき 災害時の調理に役立つ日用品	
カセットコンロ・ガスボンベ	電気やガスが復旧するまでの熱源になります。ご飯を炊くことも可能です。
ポリ袋・ポリ手袋	水入れや調理に使用でき、ポリ手袋は食材に直接触れず調理ができます。
使い捨て食器	洗い物を減らし、大切な水の使用量が削減できます。
ラップ・アルミ箔	お皿に敷くと汚さないで使えるので、お皿を洗わずに繰り返し使用できます。
キッチンばさみ・ピーラー	包丁の代わりになります。

夏にぴったりに！疲労回復レシピ

疲労回復に有効な「ビタミンB1」は、糖質の代謝を助けてエネルギーに変える重要な役割があるため、不足すると食欲が低下したり疲れが出やすくなったりします。夏バテ対策のためにもビタミンB1を多く含む食材を積極的に摂るようにしましょう。

ビタミンB1を多く含む食材



にんにくに、玉ねぎなどに含まれる「アリシン」という成分は、ビタミンB1の吸収をよくするため、組み合わせた相性バチリです！

なす麻婆豆腐《5人分》 人気夏の給食メニューを紹介！

材料	分量	作り方
豚ひき肉	250g	① 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
しょうが	少々	※戻し汁は後で使用するので、とっておく。
にんにく	少々	② しょうがとにんにくはみじん切りにする。
豆腐	1丁半	③ なすは1cm幅の半月切りにする。
なす	1本	④ 豆腐は2cmの角切り、にらは1cmに切る。
にら	1/4束	⑤ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と②を炒め、火が通ったら③を加え、よく炒める。
干しいたけ	中2枚	⑥ 干しいたけの戻し汁と★を入れ煮込み、さらに④を加えて加熱する。豆腐が溶れないように気を付けながら混ぜる。
サラダ油	大さじ1	⑦ 最後に、水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。
干しいたけの戻し汁又は水	200ml	(お好みで調節)
酒	小さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	
★ 赤みそ	大さじ3	
トマトケチャップ	小さじ4	
豆板醤 (トウバンジャン)	少々	
水溶き片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ1	

～8月31日は「831の日」です～
色々な野菜を取り入れて、とっておきのアレンジ麻婆豆腐を作ってみてね！

夏休みにチャレンジ！

★鍋でご飯を炊いてみよう★

① 米をはかって水で研ぐ。

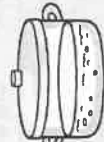
※1合は約150g

給食の一人分は約100g

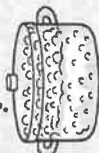


② 米を鍋に入れ水をはかり、30分以上吸水させる。

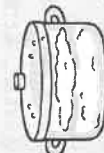
※水の量は、米の重さの1.5倍

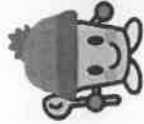


③ 沸騰するまで強火、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分(チリチリ音がする)して、ふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。



④ ふたを開けずに約10分蒸らして完成。





給食だより

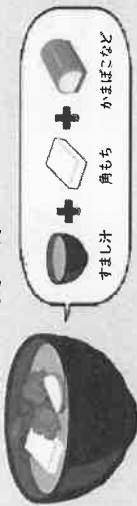
発行：高知市教育委員会
公益財団法人高知市学校給食会
令和6年度
中学校冬号
編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ冬休みですね。これからクリスマスやお正月など、年末年始に向けて様々な行事があります。お正月に食べるものといえば、お雑煮ですね。お雑煮は、お正月に家族が集まっていたり伝統的な日本料理ですが、各家庭や地域で食べるお雑煮は少しずつ違いがあります。今回は、四国4県のお雑煮を紹介いたします。



こんなに違う！四国4県お雑煮マップ

高知県



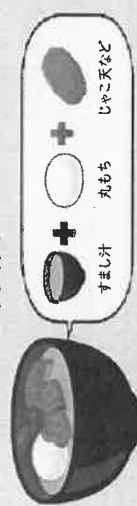
高知県の雑煮は、かつおだしから作るすまし汁が主流です。四国の中で唯一、東日本のお雑煮に多い角もちを入れます。これは、静岡県から来た土佐藩主山内家が、角もち文化を東日本から持ち込んだことが始まりだといわれています。もちの他に高知の特産品、かまぼこなどの練り製品を入れる家庭もあります。

香川県



香川県のお雑煮は、白みそ仕立ての汁に、甘いあんこ入りのもちを入れます。香川県では、さとうきびの栽培を昔から行ってきました。当時は砂糖が大変貴重だったため、年に一度、お正月だけに食べることができるとして、あんもちをお雑煮に入れるようになったそうです。

愛媛県



愛媛県のお雑煮は、すまし汁に西日本主流の丸いもちを入れます。丸いもちには、角が立たずに円満に通じるといわれる意味があります。また、八幡浜市や宇和島市などでは、昔から魚の加工品作りが盛んで、その地域で作られたじゃこ天を入れる家庭もあるそうです。

徳島県



徳島県のお雑煮は、白みそ仕立ての汁に、丸いもちを入れます。地域によっても、すまし汁や角もちで作るお雑煮の所もあるそうです。また、香川県と同じく、徳島県もさとうきびを栽培しているため、砂糖をお雑煮にかけて食べる地域もあるんだとか。どんな味が気になりますね。

今回給食だよりに掲載したお雑煮は、各県の代表的なものです。家庭や地域により、少しずつ内容が違いますが、皆さんの知っているお雑煮とは少し違うかもしれません。皆さんの家でどんなお雑煮を食べますか？お正月はぜひ、お雑煮の汁や具材にも注目して作ったり、食べたり、日本各地のお雑煮を調べたりしてみてください。新たな学びにつながる発見があるかもしれませんよ。

1月の給食にも
お雑煮が登場するよ！



冬本番！手洗いの仕方をマスターしよう

手は汚れていないように見えても、実は菌やウイルスがたくさん付いていることがあります。手を十分に洗わないまま食事をする、菌やウイルスが体内に入り、風邪やインフルエンザを引き起こします。受験や年度末のテストで、しっかり自分の力を発揮するためには、日頃からの体調管理が大切です。そこで、今一度正しい手洗いの仕方をマスターして、この冬は元気に過ごしましょう。

正しい手洗いの仕方



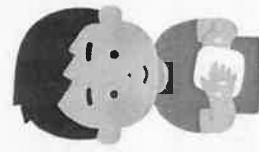
特に指先や指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、注意して洗いましょう。正しい方法で手洗いをすることによって、手のひらの菌が15秒間で10分の1、30秒間で100分の1にまで減らすことができます。

ハンカチは毎日清潔なものを使おう

給食前の手洗いで、清潔なハンカチで手を拭こう！

みなさんは清潔なハンカチを持って出かけていますか？

手洗い後、水でぬれた手を拭くハンカチは、洗濯せずに時間が経つと、雑菌がたくさん付いていきます。この状態のハンカチで手を拭くと、せっかくきれいに洗った手に、再び雑菌が付いてしまうので要注意です。手を拭いたハンカチは洗濯し、毎日清潔なものに取り替えるようにしましょう。





No.19
令和6年度
中学校春号

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

給食の一年をふりかえろう！

もうすぐ楽しい春休みですね。新しい学校・学級での生活に向けて準備を始めましょう。
心に残っている給食メニューはありますか。苦手なもので、一つでも食べられるようになった
食べ物はありませんか。正しい食事のマナーを心がけてみましたか。
この一年の給食をふりかえってみましょう。

ふりかえって、◎・○・△のどれかをつけてみましょう！

給食の前には必ず
丁寧な手洗いが
できた！



正しい配膳や、
正しいしの使い方が
できた！



主菜だけでなく、
野菜を使った副菜
も残さず食べた！



一つでも◎や○が増える
ように、新年度からの生活に
向けて、心がけてみましょう！



こまかい
せみ
こま
みみ
とま

高知のおいしいもの「わたしは誰でしょう」クイズ

家族みんなが高知の地場産物や郷土料理の名前をクイズに挑戦してみましょう。
全問正解で「高知のおいしいもの名人」です！
ヒントを読んで、「高知のおいしいもの」の名前を考えてみましょう。

※○○○にはひらがなが入ります。

1 わたしは、山菜です！

ヒント1 生でかじるとすっぱいです。
ヒント2 シャキシャキとした食感です。
ヒント3 漢字では「虎杖」と書きます。
わたしは誰でしょう。

答え ○○○○

2 わたしは、柑橘です！

ヒント1 硬い皮は黄色です。
ヒント2 春から初夏がおいしい季節です。
ヒント3 硬い皮をりんごの皮のようにむいて食べるのが高知流です。
わたしは誰でしょう。

答え ○○○

3 わたしは、魚です！

ヒント1 高知県の「県魚」です。
ヒント2 水揚げされずにお腹に線が現れます。
ヒント3 郷土料理の○○○飯おいしいですよ。
わたしは誰でしょう。

答え ○○○○

4 わたしは、果物です！

ヒント1 赤い果物です。
ヒント2 高知市では介良地区で栽培が盛んです。
ヒント3 「紅はっぺ」という品種も有名です。
わたしは誰でしょう。

答え ○○○

作ってみよう！

高知のおいしいものレシピ

給食のかつお飯

材料 4人分

ご飯	3合
かつお(角切)	250g
にんじん	1/4本
ねぎ	3本
しょうが	1かけ
花見糖	大さじ1強
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	ひとつまみ
濃口醤油	大さじ1強

★

作り方

- ① にんじんは短冊切りにする。
しょうがはすりおろす。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に★を沸かし、かつおと①を煮る。
- ④ 火が通ったら、②を加えて煮る。
- ⑤ ④をご飯とよく混ぜ合わせる。



成長期のみなさんにぜひ摂ってもらいたい良質なタンパク質や鉄分が豊富な魚です！

♪お好みでにんにくをすりおろして、入れてもおいしいですよ！

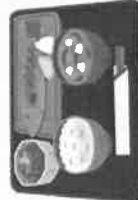


前回の給食日より「中学校冬号」では「正しい手洗いの仕方」について紹介しました。「衛生の基本は手洗いから」といわれるくらい、手を洗うことは自分たちの身を風邪や食中毒から守ることにあります。
寒い冬の間も、毎日石けんで丁寧に洗うことができていましたか。
食事の前には、特に丁寧に手を洗い清潔なハンカチでふくことを心がけましょう。

和食のマナーでは、左手前にご飯、右手前に汁物、右奥に主菜、左奥に副菜を配膳します。箸は、器の手前側に並べます。箸で器を寄せる「寄せ箸」や箸についたご飯粒をなめる「ねぶり箸」などのマナー違反にも気を付け、正しい箸の使い方を心がけましょう。

学校給食では、成長期である中学生のみなさんに必要なエネルギーや栄養素を摂れるように、献立を考えて家庭配付献立表でもお知らせしています。

食べる量を調整するときは、主食のご飯の量で調整するのがおすすめです。主菜だけでなく、野菜を多く含む副菜もしっかり食べるよう心がけましょう。



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） 江ノロ小学校，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） 江ノロ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 0157 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、デザートのアレルギー代替開始
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（コー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） 「学校給食における食物アレルギー対応の手引き」作成
	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	
	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・鴨田・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子育て育成事業（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		平成 21 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ー第 1 次改訂版ー」発行	食育リーフレット作成
	4		県内 9 名の栄養教諭配置	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		平成 22 年度食育実践発表会
	3		高知県「地場産物を活用した学校給食用レシピ集」発行	
	4		県内 11 名の栄養教諭配置	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） 御畳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	御量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		
6	学校給食モニタリング事業 (文部科学省)	
7		公益財団法人高知市学校給食会発足 学校給食衛生管理・食育研修会 新堀小実践発表 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	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） 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 （食育体験学習モデル校：初月・介良小） （食の防災教育推進校：大津小・潮江中） 食育体験学習実施校（21校40件） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：介良・鏡小） 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） 防災給食 全校実施 給食管理システム更新（ウチダ学校給食管理システム）
	9		
	12		
	26.	2	平成25年度食育実践発表会
		3	第2次高知市食育推進計画（平成26～30年度） 防災給食リーフレット作成 米粉パン・米粉ナンの全校提供（11回・1回／年） 栄養教諭（横内小学校） 1名減（高知市9名） 学校給食調理業務民間委託開始 （江陽小・城東中・大津小・大津中） 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） 食育体験学習実施校（20校39件） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：秦・初月小） 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） 防災給食 全校実施 高知市中学校給食実施検討委員会 設置
		4	県内4名の栄養教諭配置
	9		
	11		
	27.	1	平成26年度食育実践発表会（10周年）
		3	米粉パン・米粉ナンの全校提供（14回・1回／年） 学校給食調理業務民間委託開始 （一宮・神田小） 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：横浜新町小・城西中） 食育体験学習実施校（21校38件） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：介良・横浜新町小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （初月地区） 高知市中学校給食実務検討委員会 設置 春野東小学校「文部科学大臣表彰学校給食優良学校」受賞 卵なしマヨネーズ、アレルギーフリーカレールウ （特定原材料7品目不使用）使用開始
		4	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 県内3名の栄養教諭配置
		5	
	9		
	11	高知県 第66回全国学校給食研究協議大会	

年 日			全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 28.	1			平成 27 年度食育実践発表会
	3			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	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 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			平成 28 年度食育実践発表会
	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	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	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）
			大量調理施設衛生管理マニュアル改定	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
	7			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）
	11			針木・長浜学校給食センター着工
	12			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			平成 29 年度食育実践発表会
	3		第 3 期高知県食育推進計画策定	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） 4 名増（高知市 17 名）
		4	県内 4 名の栄養教諭配置	

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（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	高須小「高知県学校給食優良表彰」受賞
		7	
		9	
		11	
	31.	2	平成30年度食育実践発表会 （オーテピア 3日間開催） 第3次高知市食育推進計画策定 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 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（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）
		3	文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版」発行
		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） 新型コロナウイルス感染拡大における臨時休業 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（19校25件） 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）
		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
		4	新型コロナウイルス感染拡大における一斉臨時休業 県内3名の栄養教諭配置
		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)
	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		「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 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(24 校 33 件) 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(25 校 38 件) 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)
	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 名減(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(28 校 44 件) 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 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、給食費値上げ分相当として、9月分の給食費無償を実施
令和 6	1 2 3 4 9	第4期高知県食育推進計画策定 県内3名の栄養教諭配置 全国で米不足となり、価格が高騰	令和5年度食育実践発表会（オーテピア） 物価高騰に対する保護者負担軽減として、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、給食費無償を実施（～3月） 第4次高知市食育推進計画策定（令和6～11年度） 米粉パンの全校提供（15回／年） 栄養教諭（講師含む）2名減（高知市20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：初月小・朝倉第二小） 食育体験活動実施（28校44件） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：高須小・泉野小）
令和 7	2 3 4	県内3名の栄養教諭配置	令和6年度食育実践発表会（オーテピア） 物価高騰に対する保護者負担軽減として、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、給食費無償を実施（～3月） 冷凍パンの使用開始 米粉パンの全校提供（13回／年） 学校給食費改定 栄養教諭（講師含む）1名減（高知市21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：秦小・鏡中） 食育体験活動実施予定数（29校以上） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：布師田小・泉野小）



資料 X

令和7年度 完全給食実施校関係教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(R 7. 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	287	28	315	筒井 円	西村 依加		3		
	2	第六	188	21	209	武林 勝志	熊澤 莉奈		2+②		
	3	江ノ口	182	20	202	博田 康明	角西 三菜		2+①		
	4	江陽	453	41	494	山本 幹丈	大崎 帆霞	大崎 帆霞	民間委託		
	5	旭	343	33	376	西村 幸	井上 舞		3	2	
	6	旭東	387	34	421	山中 浩介	渡辺 もえ		3	2	
	7	潮江	233	34	267	中野 博文	秋月 けい		2+①		
	8	潮江東	209	27	236	竹崎有紀子	近藤 夏生	野々宮理恵	民間委託		
	9	小高坂	331	30	361	川村 一弘	秋山 逸美		3	2	
	10	昭和	514	49	563	岡村 君代	宮地 加代	波内 舞子	民間委託		
	11	秦	629	50	679	松岡 聖士	大谷 浩一	矢野 詩織	民間委託		
	12	初月	690	63	753	小川 晶子	中川 久子	山尾 柊人	民間委託		
	13	横浜	369	29	398	川上 直人	辻田 百乃		3+①		
	14	長浜	248	35	283	藤原 祐三 (中村 仁也)	窪田日向子	窪田日向子	民間委託		
	15	浦戸	38	10	48	難波江明美	近田 文香		1+①		
	16	三里	114	27	141	楨村 理恵	利岡菜々子		2	1	
	17	五台山	67	16	83	池田俊一郎	亀井 香里		1+①	1	
	18	高須	487	46	533	坂本 卓也	松下 美結	公文 ゆう	民間委託		
	19	布師田	51	12	63	中山 美香	山村 佳奈		1+①		
	20	一宮	407	37	444	岡本 政則	永吉 重堯	野口 綾子 (五百蔵柊花)	民間委託		
	21	久重	53	18	71	細谷 宏明	窪田 真衣		1+①		
	22	朝倉	569	43	612	高橋 祐	小島 七海	川村 絵里	民間委託		
	23	鴨田	607	56	663	田所 潤子	藤崎 和代	藤崎 和代	6+①		
	24	一ツ橋	295	31	326	吉永 佳代	金尾 彩乃		3	2	
	25	介良	346	33	379	寺村 雅子	松本 優美	松本 優美	4+①		
	26	大津	487	49	536	吉井 容子	竹中 咲葵	楠瀬 加奈実和 (岡村 実和)	民間委託		
	27	朝倉第二	741	64	805	西田 尚弘	川村 智哉	西本 佳代	民間委託		
	28	潮江南	235	27	262	中川 弘子	濱口 海斗		2+①	1	
	29	神田	701	56	757	小杉 龍司	小野由里恵	森木 甘奈 (下元 媛)	民間委託		
	30	泉野	453	41	494	西村 譲治	岩田 未来	横山すみ玲	民間委託		
	31	一宮東	303	32	335	宮地 秀徳	公文 咲		3	2	
	32	十津	238	24	262	大塚 剛弘	三本 千尋		2+①		
	33	横浜新町	451	39	490	竹内 満	伊藤 理香	齊藤 妙	民間委託		
	34	介良潮見台	198	21	219	廣瀬 潤	中越 愛実		2+①		
	35	横内	680	54	734	田中 美穂	山田 紗和 (小佐井智晶)	山田 紗和 (小佐井智晶)	民間委託		
	36	春野東	303	36	339	尊田 史	玉置 莉久	中澤 舞乃	民間委託		
	37	春野西	179	20	199	田中 茂樹	西山 稚子		2+②		
	38	はりまや橋	400	34	434	北岡 秀樹	安並 星夏		3	2	
小学校計			13,466	1,320	14,786						
中学校	1	城東	412	33	445	三谷 香	堀内 望		民間委託		
	2	介良	222	28	250	中屋 晶子	畠中 知			2	
	3	大津	205	23	228	近森 夏彦	久保 真弓		民間委託		
	中学校計			839	84	923					
義務教育学校	1	行川学園 (前期+後期)	52 (25+27)	21 (11+10)	73 (36+37)	三浦 洋志	松村 圭織		1+①		
	義務教育学校計			52	21	73					
	高知特別支援			140	98	238	清水 隆人	山脇 昇平	北村真知子	2+②	
	特別支援学校計			140	98	238					
	単 独 校 計			14,497	1,523	16,020					

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m ²	ラン チ 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 庫	冷 蔵 庫 和 物 用	包 丁 ま な 板 殺 菌 庫	冷 却 機 真 空	洗 浄 機	焼 物 機	裁 断 機 野 菜	フ ラ イ ド ス 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 和
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	S 98			○	2	○	○		○	○			○					浦 戸
S26. 4	S243	S63. 7	○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		三 里
S27. 4	R161		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○	○		○		五 台 山
S34. 10	S214		○	○	5	○	○		○	○	○	○			○	○		高 須 田
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			○	5	○	○		○	○	○	○			○	○		介 良
S33. 9	R227			○	5	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○		大 津
S47. 9	S261		○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		朝倉第二
S48. 9	R212	H9. 9	○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		潮 江 南
S52. 10	R229	H2. 9	○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○		神 田
S57. 4	R223		○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○		泉 野
S60. 4	S183	H18. 3	○	○	3	○	○		○	○	○	○	○		○	○		一 宮 東
S62. 4	R183			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	十 津
H 3. 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	R 75			○	3	○	○		○	○			○					行川学園
S35. 4	R 92	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(R 7. 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	33	16	49	市原 佐知	石本 早貴	大谷 奈々	民間委託	
	中	2	鏡	23	19	42	佐賀 厚幸	井上 理恵			
	義務	3	土佐山 学舎	136	28	164	福井 佳織	石元 里奈			
			(前期+後期)	(91+45)	(16+12)	(136+28)					
計				192	63	255					
針木学校給食センター	中学校	1	城 北	401	36	437	梶原 将一	浜口 紗来		民間委託	
		2	城 西	265	35	300	青木 和秀	栢山 実由			
		3	朝 倉	417	41	458	永原 潤一	掛水 真衣	近藤 美乃		
		4	西 部	512	41	553	大崎 大	片岡 麻貴	森國 真央		
		5	旭	357	35	392	岡本 伸浩	松本 莉子			
		6	春 野	231	23	254	小川 真悟	林 香			
	計			2,183	211	2,394					
長浜学校給食センター	中学校	1	愛 宕	522	39	561	安達 諭香	井上 えりか		民間委託	
		2	潮 江	297	44	341	間城 康成	坂本 美華			
		3	一 宮	492	43	535	中井 昭秀	久武 康朗			
		4	青 柳	237	24	261	武田 和久	塩田 文範			
		5	三 里	190	28	218	松岡 マミ	青木 美和			
		6	南 海	170	22	192	廣瀬 啓二	松岡 靖文	横山 知美		
		7	横 浜	311	36	347	生田 悟士	岩佐 真紀	石本 (宮川 晴賀 彩美)		
	計			2,219	236	2,455					
施設名			対象人員(R 7. 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					9	9	田中 茂夫	大谷 奈々	民間委託		
針木学校 給食センター					52	52	関川 博之	近藤 美乃	民間委託		
								森國 真央	民間委託		
長浜学校 給食センター				49	49	前田 剛	横山 知美	民間委託			
							石本 (宮川 晴賀 彩美)	民間委託			
給食センター計				0	110	110					
センター方式計				4,594	620	5,214					

合計 (単独校・センター)	19,091	2,143	21,234	
---------------	--------	-------	--------	--

給食 開始 年月	給食 室面 積m ²	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	冷 蔵 庫 和 物 用	包 丁 ま な 板 殺 菌 庫	冷 却 機 真 空	洗 浄 機	焼 物 機	裁 断 機 野 菜	フ ィ ド ス ラ イ サ 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
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m ²	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	冷 蔵 庫 和 物 用	包 丁 ま な 板 殺 菌 庫	冷 却 機 真 空	洗 浄 機	焼 物 機	裁 断 機 野 菜	フ ィ ド ス ラ イ サ 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7年度 高知市学校給食パン配合表

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

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	バインパン	
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%	
食塩		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%		
ドライバイン							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	ドライバイン30% 基準パン生地	

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・ <u>牛肉</u> ・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	平成18年度	めひかり天 (40g)	<u>めひかり</u> ・ <u>雄魚</u> ・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 令和7年度	お米のムース (40g) (規格変更)	【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・ <u>米粉</u> ・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・ピロリン酸第二鉄 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	平成18年度	お米のタルト (35g)	【タルト生地】小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・ <u>米粉</u> ・食塩 (使用添加物) 卵殻カルシウム・ピロリン酸第二鉄・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・ <u>米粉</u> ・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	平成19年度	沖うるめ天 (40g)	<u>沖うるめ</u> ・ <u>みませ</u> 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		米クレープ (40g)	平成28年3月終了	
7	平成19年度 令和6年度	高知のにらまん (30g) (リニューアル)	【具】 <u>豚肉</u> ・キャベツ・ <u>にら</u> ・ながねぎ・豚脂・しょうゆ・酵母エキス・米油・にんにく ラード・ <u>しょうが</u> ・食塩・小麦粉加工品・発酵調味料・こしょう 【皮】小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・飲料水 ※ <u>しょうが</u> (変更になる場合あり)	小麦・大豆 豚肉
8	平成20年度	しゃくし菜漬 (1kg)	令和6年3月終了	
9		はちきん地鶏の ミンチカツ (60・80g)	<u>鶏肉</u> ・ <u>大豆</u> ・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・ <u>牛乳</u> ・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)	<u>豚肉</u> ・ <u>鶏肉</u> ・たまねぎ・ <u>牛肉</u> ・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・ <u>米粉</u> ・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)	<u>鶏卵</u> ・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 令和6年度	いちごのタルト (35g) (リニューアル)	【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・カロチノイド色素 【カスタード】カスタードクリーム (発酵乳・加糖卵黄・植物油・麦芽糖・水あめ・砂糖・ぶどう糖・その 他) 加糖れん乳・水 (使用添加物) 増粘剤 (加工デンプン・増粘多糖類) リン酸塩 (Na) ・香料・カロチノイド色素 【いちごジャム】いちごジャム・砂糖・砂糖・ぶどう糖・糖液糖・水 (使用添加物) ゲル化剤 (増粘多糖類) ・酸味料・ビタミンC・乳酸Ca・紅麴色素・香料	小麦・卵 乳
15	平成28年度	高知市産米粉入 ホブサ (ビタパン) (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)	6
2	肉類				○		11	11
3	鶏卵			○			4	4
4	コンニャク			○			3	3
5	豆腐類			○			3	3
6	練製品			○			3	3
7	生麺類			○			3	3
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	7
12	みそ	○		○			2	7
13	酒		○				1	6
14	粉豆類		○				1	8
15	乾麺		○				1	7
16	調味料類		○				1	9
17	香辛料類		○				1	6
18	海産物		○				1	7
19	乾物類		○				1	8
20	食用添加物		○				1	6
21	缶類・レトルト類 ※1		○				1	11
22	冷凍食品		○			○	1	10
23	野菜類 ※2					○	16	13
24	果物類 ※3					○	2 注1)	9
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)	8
29	炊飯加工			○			1	1
30	パン			○			3	3

※1 たけのこ、パイナップルは随契(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6・7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

食えること
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



あゆくん



莓くん



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7年度 学校給食要覧

発行日 令和7年6月19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