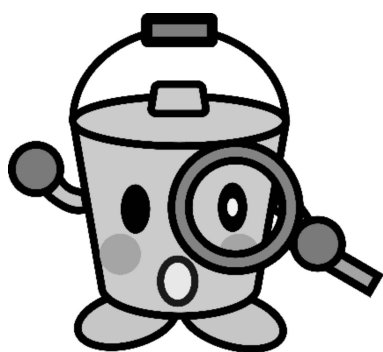


資料





4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
7	月	ごはん	○	いりどり わかめサラダ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく 大根 きゅうり
8	火	ごはん	○	肉じゃが 干し大根とじゃこの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 かつり	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり 干し大根
9	水	コッペパン	乳	どりの王佐ゆずがらめ もやしのツナあえ 五目汁	コッペパン てんぷん 米油 さとう	牛乳 とり肉 かつお節 ツナ	ゆのす もやし 白菜 たまねぎ チンゲン菜 にんじん たけのこ えのきたけ
10	木	麦ごはん	○	ホイコーロー 春雨サラダ	麦ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
11	金	ごはん	○	さわらの梅マヨネーズ焼き たくあんあえ 豆腐汁	ごはん さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 さわら すまき 豆腐	ねりうめ キャベツ 小松菜 たくあん ねぎ えのきたけ
		ごはん	○	さわらの梅がらめ たくあんあえ 豆腐汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 さわら すまき 豆腐	ねりうめ キャベツ 小松菜 たくあん ねぎ えのきたけ
14	月	もちふわパン	乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ	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 キャベツ きゅうり スイートコーン
15	火	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	ゆずあえ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう カレールー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ゆのす 福神漬
16	水	ごはん	○	厚あげのみそ炒め トマトのサラダ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ なら きゅうり トマト スイートコーン
17	木	麦コッペ	○	チャプチェ 三色ピクルス	麦コッペ マロニー さとう ごま 米油 ごま油 オリーブ油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 なら 干しいたけ 大根 きゅうり パプリカ ゆのす
18	金	にらそばろ井 (麦ごはん)	○	のりあえ 卵スープ	麦ごはん 米油 さとう てんぷん	牛乳 豚肉 のり 卵 豆腐	しょうが にら にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ
21	月	コッペパン	乳	ポークビーンズ 小夏サラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト 小夏 きゅうり キャベツ
22	火	ごはん	○	しいらのからあげ もやしとピーマンのごまあえ たけのこのすまし汁	ごはん てんぷん 米油 ごま	牛乳 しいら	しょうが もやし ピーマン たけのこ 小松菜 にんじん えのきたけ
23	水	麦ごはん	○	肉豆腐 ゆかりあえ 小魚佃煮	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 小魚佃煮	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく キャベツ もやし
24	木	菜めし	○	山菜うどん きんぴらごぼう 豆乳レモンムース(中学校のみ)	菜めしうどん ごま ごま油 さとう 豆乳レモンムース(中学校のみ)	牛乳 すまき 油あげ 豚肉	山菜水煮 ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく
25	金	親子丼 (ごはん)	乳	おひたし ブチももゼリー	ごはん さとう ももゼリー	牛乳 卵 とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜
28	月	ソフトフランスパン	乳	クリームシチュー グリーンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン
30	水	ごはん	○	肉コロッケ さっぱりレモンサラダ 新たまねぎの鳴子みそ汁	ごはん 肉コロッケ 米油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ

※は焼き物機未設置校の献立です。



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度のスタートです。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、みな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。



学校給食の内容紹介

ごはん (週に3~4回) パン (週に1~2回)
精白米に0.3%の強化米 (主にビタミンB1の強化) を加えたものを使用しています。
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。

おかず
和風・洋風・中華風とバラエティに富んだ献立となるよう工夫し、手作りのものを心がけています。郷土料理や行事にちなんだ料理を取入れています。

牛乳
毎日使用しています。

デザート
季節の果物やゼリーなどを取入れています。

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/kyushokushokuhoku.html

給食費について

【給食費】 小学校・義務教育学校前期 330円
中学校・義務教育学校後期 370円



給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ、払い戻しが可能です。

- ①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
- ②連絡があった日の翌日から、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、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	10	11	12	13	14	15
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→			

給食停止連絡の
締切りについては、
学校にお問合わせ
ください。



キューちゃん食育

旬のたけのこが登場!

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし、成長が速く、すぐに竹となってしまいます。生のたけのこを食べることができる期間は限られています。給食では、高知市の土佐山地区などでとれたたけのこをすまし汁で味わいます。

今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

4月22日(火)



高知の食材(予定)
牛乳、しいら、しょうが、ピーマン
たけのこ、小松菜、えのきたけ

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** **くま**
- 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。



平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
学校	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	611	24.4	17.3	307	82	1.9	2.9	196	0.57	0.49	24	2.0	5.0
中学校	760	28.9	19.6	327	99	2.4	3.4	220	0.70	0.54	28	2.4	6.1



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	木	ごはん	○	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 にら トマト
2	金	ごはん	○	かつおの竜田あげ 白菜のゆずあえ えのきのすまし汁 かしわもち	ごはん さとう でんぷん 米油 かしわもち	牛乳 かつお すまし わかめ	しょうが 白菜 にんじん ゆのす えのきたけ
7	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 こんにゃくサラダ	麦ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり こんにゃく
8	木	ソフトフランスパン	乳	高知の山菜パスタ じゃこサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ 米油 ごま	牛乳 ベーコン のり 味付じゃこ	にんにく たまねぎ 山菜水煮 たけのこ ねぎ もやし にんじん ビーマン
9	金	ごはん	○	とりのからあげ もやしのおかかあえ ひじきの炒め煮	ごはん さとう でんぷん 米油	牛乳 とり肉 かつお節 大豆 ひじき	にんにく もやし キャベツ たけのこ にんじん こんにゃく
12	月	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬
13	火	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ ピーマンの土佐あえ さつま汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 きびなごのかりかりフライ かつお節 とり肉 油あげ みそ	もやし ビーマン たまねぎ
14	水	ゆかりごはん	○	炒めビーフン のりナムル	ゆかりごはん ビーフン 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 のり	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう
15	木	コッパン	乳	チリコンカン ツナとコーンのサラダ 小夏	コッパン 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 きゅうり スイートコーン 小夏
16	金	とりそぼろ丼 (麦ごはん)	○	きゅうりの梅あえ 新たまねぎの卵とじ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 卵 厚揚げ	しょうが ビーマン キャベツ きゅうり にんじん ねりうめ たまねぎ
19	月	麦コッパ	○	豚肉のりんごソースからめ 白菜のサラダ 具だくさん汁	麦コッパ でんぷん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐	りんご 白菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ こんにゃく
20	火	ミニごはん	○	みそラーメン じゃこと寒天の酢の物	ごはん 中華めん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ かりり 寒天	しょうが にんにく もやし 白菜 にんじん 白ねぎ 大根 きゅうり ゆのす
21	水	炒めピピンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ ばんかん	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく もやし にんじん 小松菜 干し大根 干しいたけ ねぎ えのきたけ ばんかん
22	木	ソフトフランスパン	乳	じゃがいものミートソース煮 カラビニーマンのサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん もやし ビーマン パプリカ
23	金	ごはん	○	しいらのゆずだれ ゆかりあえ 新じゃがいもの鳴子みそ汁	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 しいら みそ	ゆのす キャベツ 白菜 ゆかり ねぎ しめじ
26	月	ドライカレー (麦ごはん)	○	キャベツとささみのサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり
27	火	ごはん	○	さばの塩焼き しそひじきあえ 五目汁	ごはん さとう	牛乳 さば ひじきの佃煮 豚肉 豆腐	白菜 小松菜 大根 チンゲン菜 えのきたけ
		ごはん	○	さばの生姜煮 しそひじきあえ 五目汁	ごはん さとう	牛乳 さばの生姜煮 ひじきの佃煮 豚肉 豆腐	白菜 小松菜 大根 チンゲン菜 えのきたけ
28	水	ごはん	○	八宝菜 野菜の中華あえ いちごのタルト	ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油 いちごのタルト	牛乳 豚肉	しょうが 白菜 もやし たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり
29	木	もちふわパン	乳	とりの照り煮 マカロニサラダ かぼちゃのスープ	米粉パン さとう マカロニ 卵なしマヨネーズ	牛乳 とり肉 ハム	しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ かぼちゃ にんじん
30	金	ごはん	○	親子煮 塩こんぶあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 卵 とり肉 塩こんぶ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ

●は焼き物機未設置校の献立です。

給食の食材について

学校給食では、地産地消、安全安心な食材の使用に努め、手作りを心がけています。
・煮干やむろ節、とりがらなどを使って、だしやスープをとっています。
・高知県産の米を使用して作った鳴子みそを、月1回使用しています。



キューちゃん食育 新じゃがいもが登場!

新じゃがいもの旬は、5月から6月頃です。皮がうすく、やわらかくて、みずみずしいところが特長です。給食では、高知県の東にある安田町と田野町にまたがっている大野台地で収穫された新じゃがいもを鳴子みそ汁に使用します。



給食費について

【給食費】 小学校・義務教育学校前期 330円
中学校・義務教育学校後期 370円

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ、払い戻しが可能です。

- ①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
- ②連絡があった日の翌日から、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、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	9	10	11	12	13	14
曜日	金	土	日	月	火	水
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)→		

給食停止の締切りについては、学校にお問合せください。

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。 **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」等て内容を必ずご確認ください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃん日」

5月23日(金)

高知の食材(予定)
牛乳、ゆのす、しいら、ねぎ
じゃがいも、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/kyushokushokuiku.html

平均栄養摂取量

学校	栄養量						ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
	エネルギー (kcal)	たんばく質 (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)
小学校	626	25.9	19.5	302	82	2.0	3.0	178	0.57	0.51	22	2.1	4.2
中学校	773	30.7	22.1	319	97	2.6	3.6	198	0.70	0.57	26	2.6	5.1



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
2	月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 油あげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ なら
3	火	ごはん	○	カツオとピーマンの黒酢炒め 五目汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 かつお 豚肉 豆腐	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 もやし
4	水	菜めし	○	肉うどん 白菜のゆずあえ	菜めし うどん 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 白菜 きゅうり ゆのす
5	木	もちふわパン	○	チキンピーンズ カリボリサラダ ーロチーズ	米粉パン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり ゆのす
6	金	ガパオライス (麦ごはん)	○	コンソメスープ	麦ごはん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ スイートコーン もやし にんじん
9	月	ごはん	○	厚あげのみそ炒め 小松菜のツナあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ みそ ツナ	しょうが たまねぎ にんじん なら キャベツ 小松菜
10	火	麦コッペ	○	とり肉となすのピリ辛だれ じゃこ寒天の中華サラダ ヨーグルト(中学校のみ)	麦コッペ でんぶん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 かつり 寒天 ヨーグルト(中学校のみ)	しょうが にんにく なす たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
11	水	ごはん	○	チンジャオロースー パンパンジーサラダ	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま ごま油	牛乳 豚肉 とり肉	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり
12	木	コッペパン	○	チキンラクトウイユ マカロニサラダ	コッペパン オリーブ油 さとう マカロニ 卵なしマヨネーズ	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ トマト なす パプリカ ズッキーニ きゅうり にんじん キャベツ スイートコーン
13	金	ごはん	○	しいらの香草焼き もやしのごま酢あえ 具だくさん汁	ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごま さとう	牛乳 しいら 豚肉 豆腐	もやし キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ
		ごはん	○	しいらの香草あげ もやしのごま酢あえ 具だくさん汁	ごはん でんぶん 米油 ごま さとう	牛乳 しいら 豚肉 豆腐	もやし キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ
16	月	高知家の夏野菜カレーライス (ごはん)	○	ゆずサラダ 福神漬	ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ きゅうり ゆのす 福神漬
17	火	ごはん	○	高知のにらまん 五目きんぴら くさわかめの酢の物	ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 高知のにらまん 豚肉 茎わかめ	さやいんげん にんじん こんにやく 大根 山菜水煮 きゅうり もやし
		ごはん	○	高知のにらまん 五目きんぴら くさわかめの酢の物	ごはん 米油 ごま さとう	牛乳 高知のにらまん 豚肉 茎わかめ	さやいんげん にんじん こんにやく 大根 山菜水煮 きゅうり もやし
18	水	ごはん	○	豚肉とこんにやくの炒め煮 のりあえ お米のムース	ごはん 米油 ごまごま油 さとう 米ムース	牛乳 豚肉 かつお節 のり	大根 にんじん こんにやく キャベツ ほうれんそう
19	木	もちふわパン	○	にらとなすの甘辛和風パスタ 大根サラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ なす なら しめじ 大根 きゅうり にんじん
20	金	ごはん	○	ゴーヤチャンブルー もずくのどろり汁	ごはん ごま油	牛乳 豚肉 卵 厚あげ とり肉 もずく	にんにく しょうが たまねぎ ゴーヤ もやし にんじん ねぎ えのきたけ
23	月	ごはん	○	あじのハーブフライ キャベツの梅サラダ 野菜スープ	ごはん 米油 さとう	牛乳 あじハーブフライ ベーコン	キャベツ 小松菜 ねりうめ たまねぎ にんじん チンゲン菜
24	火	豚たま丼 (麦ごはん)	○	春雨の酢の物	麦ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 卵 豚肉	たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん
25	水	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 もやしときゅうりの酢の物 小魚佃煮	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 小魚佃煮	しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ もやし きゅうり
26	木	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 すいか	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 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン すいか
27	金	ごはん	○	どりのからあげ ゆかりあえ きのこ汁	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 とり肉 油あげ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ
30	月	ごはん	○	肉じゃが ささみと野菜の梅あえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 とり肉	たまねぎ にんじん こんにやく 大根 きゅうり ねりうめ

※は焼き物機未設置校の献立です。

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。



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/kyuushokuhokushoku.html

食事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ます。

食事の前には、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。



キューちゃん食育

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

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紹介します。かみかみ献立として、じゃこ寒天のサラダが給食に出ます。よくかんで食べましょう。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

高知家のカレーの日だよ!
6月16日(月) 高知の食材(予定)
牛乳、なす、ピーマン、きゅうり、ゆのす

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			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	611	24.6	18.6	305	81	1.9	3.0	180	0.61	0.49	23	1.9	4.1
中学校	755	29.1	20.9	325	95	2.3	3.5	198	0.74	0.54	27	2.4	5.0

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」等て内容を必ずご確認ください。

令和6年度 ワタシ、ボクの好きな料理最優秀作品 / 「カツオとピーマンの黒酢炒め」が登場します。高知県産のカツオと旬のピーマンを使った料理です。





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	にらそばろ井 (麦ごはん)	○	とうがん汁 プチみかんゼリー	麦ごはん 米油 さとう てんぷん みかんゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 すまき	しょうが たまねぎ にら にんじん とうがん ねぎ えのきたけ
2	水	麦ごはん	○	ささみのにらダレ 干し大根のツナサラダ かぼちゃのみそ汁	麦ごはん てんぷん ごま さとう ごま油 米油	牛乳 とり肉 ツナ 油あげ みそ	にら にんにく しょうが きゅうり にんじん 干し大根 かぼちゃ たまねぎ
3	木	もちふわパン	乳	スパゲティミートソース カラーピーマンのサラダ	米粉パン 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 もやし ビーマン パプリカ
4	金	ごはん	○	きびなごフライ キャベツの梅あえ 大豆とひじきの炒め煮	ごはん 米油 さとう	牛乳 きびなごフライ とり肉 大豆 ひじき	キャベツ きゅうり ねりうめ にんじん たけのこ さやいんげん
7	月	とり井 (麦ごはん)	○	みょうがの香りあえ そうめん汁	麦ごはん 米油 さとう そうめん	牛乳 とり肉 すまき	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり みょうが ねぎ
8	火	ごはん	○	ホイコーロー パンサンスー	ごはん 米油 さとう 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
9	水	ごはん	○	しいらの竜田あげ りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	ごはん さとう てんぷん 米油	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 たまねぎ なす ねぎ しめじ
10	水	コッペパン 介良いちごジャム	乳	豚たま炒め わかめスープ	コッペパン 米油 さとう 介良いちごジャム	牛乳 卵 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが たまねぎ もやし にんじん ねぎ
11	金	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル メロン	ごはん 米油 てんぷん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん メロン
14	月	さばとトマトのキーマカレー (麦ごはん)	乳	フレンチサラダ	麦ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 さば 大豆 チーズ	たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ ビーマン にんじん
15	火	麦コッペ	○	れいほく牛のコロッケ じゃこサラダ しょうがスープ サイダーゼリー (中学校のみ)	麦コッペ れいほく牛コロッケ 米油 さとう サイダーゼリー (中学校のみ)	牛乳 味付じゃこ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん しょうが
16	水	ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 もやしとピーマンのごまあえ 小魚ナッツ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 小魚ナッツ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ もやし ビーマン
17	木	ソフトフランスパン	乳	タンダリーチキン キャベツとコーンのサラダ じゃがいものスープ	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 ハム	キャベツ もやし スイートコーン たまねぎ にんじん
		ソフトフランスパン	乳	スパイシーチキン キャベツとコーンのサラダ じゃがいものスープ	ソフトフランスパン 米油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	キャベツ もやし スイートコーン たまねぎ にんじん
18	金	ミニゆかりごはん	○	五目ラーメン コールスローサラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 うずら卵	もやし チンゲン菜 にんじん キャベツ 大根 スイートコーン

※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。

夏休みの食事のポイント8か条

な んでも食べて夏バテ知らず

バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

つ めだいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

や たらとおやつは食べないで

おやつの食べすぎは、食事に影響します。

す ききらいを克服しよう

好き嫌いのある子は、夏休み一つでも減らすようにしましょう。

み どの仲間をタップリと

不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。

の むなら牛乳1日2本

家族みんなで牛乳を飲みましょう。

し よくモリモリ元気な子

元気に運動して、しっかり食べましょう。

じ がんをきめて1日3食

夏休みになると1日の食生活が乳れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

夏野菜を食べよう!

水分をたっぷり含んでいる夏野菜は、夏の水分補給にぴったりです。また、暑い夏を元気に乗り切るためのパワーがたくさんつまっています。



キューちゃん食育

七夕の行事食

七夕には、そうめんがよく食べられますね。そうめんを織り糸に見立て、織物の上手な織姫のように裁縫や芸事が上手になりますようにという願いをこめて昔から食べられていたようです。また、短冊を飾る笹にちなんで、笹かまぼこや笹団子を食べる地域もあるそうです。

お茶や牛乳などで水分補給もしっかりね!



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。 乳 卵 えび かに くるみ
- 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。

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, しいら, しょうが, きゅうり, りゅうきゅうゆのす, なす, ねぎ, 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			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
小学校	607	24.8	18.3	307	80	2.2	2.9	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C(mg)	2.1	4.1
中学校	752	29.3	20.7	324	94	2.8	3.4	197	0.58	0.54	28	2.5	5.1



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	防災ごはん	○	いわしの生姜煮 保存食サラダ 防災みそ汁	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 いわしのしょうが煮 ツナ 海そう 高野豆腐 みそ	スイートコーン 干し大根 にんじん 干しいたけ
2	火	ごはん	○	いりどり たくあんあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく 白菜 ほうれんそう たくあん
3	水	ごはん	○	スタミナ炒め わかめスープ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし
4	木	ソフトフランスパン	○	ポークビーンズ チキンサラダ	ソフトフランスパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり スイートコーン
5	金	ごはん	○	ちくわ天 しそひじきあえ きのこ汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ちくわ ひじきの佃煮 油あげ	もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ しめじ えのきたけ
8	月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ	ごはん 米油 さとう ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり にんじん
9	火	麦ごはん	○	高野豆腐の麻婆 即席漬け	麦ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	にら にんにく しょうが 干しいたけ 白菜 キャベツ
10	水	ゆかりごはん	○	中日そば 中華サラダ	ゆかりごはん 中華めん さとう ごま ごま油	牛乳 油あげ すまき とり肉	ねぎ 大根 にんじん きゅうり
11	木	もちふわパン	○	とりとらのあまだれ ゆずサラダ コンソメスープ	米粉パン でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	にら キャベツ きゅうり ゆのす たまねぎ にんじん
12	金	ごはん	○	豚肉とじゃがいものうま煮 じゃこあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 うずら卵 味付じゃこ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし ピーマン
16	火	ジャージャー丼 (ごはん)	○	春雨スープ マフィン(中学校のみ)	ごはん 米油 さとう でんぶん 春雨 ごま ごま油 マフィン(中学校のみ)	牛乳 豚肉 みそ とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ もやし えのきたけ
17	水	麦コッペ	○	さわらのゆずがらめ ごまあえ とり五目汁	麦コッペ でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 さわら とり肉 豆腐	ゆのす キャベツ 小松菜 にんじん 大根 こんにゃく
18	木	卵のどろ〜り中華飯 (ごはん)	○	キャベツの土佐あえ	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 卵 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ
19	金	コッペパン	○	スパゲティナポリタン なしのサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり なし にんじん
22	月	もずく丼 (麦ごはん)	○	さつま汁	麦ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 もずく とり肉 みそ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく
24	水	米ナン	○	ビーフドライカレー(高知市産牛使用) わかめサラダ マカロニスープ	米粉ナン 米油 ごま さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 牛肉 大豆 わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん りんご 大根
25	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 味付じゃこ とり肉	もやし 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 味付じゃこ とり肉	もやし りゅうきゅう ゆのす とうがん にんじん 干しいたけ
26	金	麦ごはん	○	厚あげのみそ炒め 大根の梅サラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん 大根 きゅうり ねぎ
29	月	コッペパン 介良のいちごジャム	○	じゃがいものクリーム煮 ツナとゴコンのサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう 介良のいちごジャム	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
30	火	ごはん	○	しいらのからあげ もやしのおひたし さつまいもの鳴子みそ汁	ごはん でんぶん 米油 さつまいも	牛乳 しいら みそ	しょうが もやし 小松菜 ねぎ しめじ

○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。

災害時を想定し、食器を汚さない工夫について学び、ポリ袋を使用して衛生的に自分でおにぎりを作ります。

地震や津波などの災害は、いつ起こるか分かりません。防災給食で学んだことについて、お家の人と一緒に考えてみてくださいね。



高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

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

キューちゃん食育

高知の特産物 りゅうきゅう

りゅうきゅうは、高知県の特産物で、沖縄から伝わってきたことから、この名前と呼ばれるようになりました。シャキシャキとした歯ごたえがあり、高知県では酢の物や汁に入れて、昔から親しまれています。りゅうきゅうの酢の物は高知県の郷土料理です。



地元産牛肉 学校給食提供事業

地元の牛肉を、みなさんに知ってもらいたいという高知市の取組により、高知市産の牛ひき肉を提供していただきました。9月から2月まで、月に1回登場します。

お楽しみに!



平均栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー						ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
小学校		613	25.2	2.5	300	81	2.0	3.0	177	0.55	0.50	21	2.2	4.6
中学校		761	29.8	3.5	318	95	2.5	3.6	196	0.68	0.54	25	2.7	5.8

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。
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」

9月25日(木) 高知の食材(予定)
米、牛乳、ゴーヤバーグ、りゅうきゅう、ゆのす





10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	水	ごはん	○	豆腐のカレー煮 いんげんのサラダ	ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん
2	木	ごはん	○	筑前煮 ごま酢あえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし きゅうり
3	金	ツナちらし (すしめし)	○	おひたし 五目汁 月見だんご	ごはん さとう だんご	牛乳 ツナ とり肉 豆腐	にんじん もやし キャベツ 大根 ほうれんそう
6	月	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 大豆 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
7	火	ごはん	○	さばのあげ煮 キャベツのごまあえ 具だくさん汁	ごはん てんぷん 米油 さとう ごま	牛乳 さば 豆腐	キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきたけ
8	水	牛ひき肉のピピンパ (高知市産牛使用) (麦ごはん)	○	白ねぎスープ スイートポテト(中学校のみ)	麦ごはん 米油 さとう ごま油 スイートポテト(中学校のみ)	牛乳 牛肉 とり肉	にんにく 干しいたけ もやし きゅうり 干し大根 たまねぎ 白ねぎ にんじん
9	木	ごはん	○	おでん もやしとじゃこの酢の物	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 厚あげ こんぶ 味付じゃこ	大根 こんにゃく もやし 白菜
10	金	ごはん	○	とりといんげんの甘から炒め 鳴子豚汁 みかん	ごはん 米油 さとう てんぷん さつまいも	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん 大根 みかん
14	火	もちふわパン	○	はちきん地鶏のミンチカツ グリーンサラダ 野菜スープ	米粉パン 米油 さとう オリーブ油 じゃがいも	牛乳 はちきん地鶏のミンチカツ ベーコン	キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん
15	水	麦ごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのゆずあえ 鏡の梅干し	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ 小松菜 ゆのす 梅干し
16	木	カミカミそばろ井 (麦ごはん)	○	みそ汁	麦ごはん 米油 さとう てんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ にんじん 干し大根 さやいんげん もやし えのきたけ
17	金	ごはん	○	豚肉と厚あげのオイスターソース炒め 塩こんぶあえ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ 塩こんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 白菜 小松菜
20	月	ごはん	○	とりのケチャップ炒め ポイルキャベツ チンゲン菜のスープ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん えのきたけ
21	火	小型ソフト フランスパン	○	きのこスパゲティ イタリアンサラダ	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 とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン
22	水	ごはん	○	とりとさつまいもの炒め煮 四方竹の甘酢	ごはん さつまいも 米油 さとう	牛乳 とり肉	しょうが 大根 こんにゃく しめじ きゅうり にんじん 四方竹
23	木	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす 福神漬
24	金	ごはん	○	しいらのマヨネーズ焼き 大根サラダ 春雨スープ	ごはん 卵なしマヨネーズ さとう 米油 春雨	牛乳 しいら	たまねぎ ぱせり 大根 にんじん きゅうり 白菜 えのきたけ
		ごはん	○	しいらのタルタルソースかけ 大根サラダ 春雨スープ	ごはん てんぷん 米油 卵なしタルタルソース さとう 春雨	牛乳 しいら	大根 にんじん きゅうり 白菜 えのきたけ
27	月	ごはん	○	ホイコーロー マカロニサラダ	ごはん 米油 さとう マカロニ 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし ピーマン 白ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん
28	火	コッペパン	○	とりのアップルソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	コッペパン てんぷん 米油 さとう オリーブ油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	しょうが たまねぎ りんご キャベツ もやし スイートコーン にんじん トマト
29	水	ごはん	○	卵焼き しそひじきあえ ぶどうゼリー	ごはん さとう ぶどうゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 ひじきの佃煮	たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん
		ごはん	○	炒り卵 しそひじきあえ ぶどうゼリー	ごはん 米油 さとう ぶどうゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 ひじきの佃煮	たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん
30	木	ごはん	○	みそラーメン キャベツのじゃこあえ	ごはん 中華めん	牛乳 豚肉 みそ 味付じゃこ	しょうが にんにく 白菜 もやし にんじん スイートコーン キャベツ ピーマン
31	金	ごはん	○	とり肉と大根の韓国風煮物 すまし汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ すまし	しょうが にんにく 大根 にんじん ねぎ えのきたけ

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** ぶたを減らす
- 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464万トンも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？

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

キューちゃん食育

お月見(中秋の名月)～10月6日～

昔は、カレンダーがなかったため、人々は月が丸くなったり、欠けたりするのを見て、田んぼや畑で仕事をしていた。農作業をする人は欠けることのない満月を豊作の象徴としていました。この日には、実った作物や月見団子をお供えして月を眺め、秋の収穫や豊作に感謝をしました。この風習は江戸時代に広がったと言われています。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月22日(水)

高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、さつまいも、しめじ、きゅうり、四方竹

このマークは
高知市産牛
使用献立です。

平均栄養摂取量

学校	栄養量						ビタミン				食塩相当量		食物繊維
	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)	(g)	(g)
小学校	609	23.8	18.2	299	79	2.0	2.9	185	0.53	0.48	23	2.2	4.3
中学校	761	28.3	20.7	316	93	2.5	3.5	205	0.65	0.53	27	2.6	5.3

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵 乳 えび かに**
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- 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、別途付付の「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。

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。



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
4	火	秋のきのこカレーライス (麦ごはん)	○	元氣サラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 こんぶ かつお節	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト スイートコーン
5	水	バターロールパン ①	○	スパニッシュオムレツ ピクルス チンゲン菜のスープ	バターロールパン じゃがいも さとう	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり チンゲン菜 しめじ
		バターロールパン ②	○	ポテトスクランブルエッグ ピクルス チンゲン菜のスープ	バターロールパン じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり チンゲン菜 しめじ
6	木	ごはん	○	とり南蛮うどん ひじきの炒め煮	ごはん うどん 米油 さとう	牛乳 とり肉 てんぷら 大豆 ひじき	たまねぎ 白ねぎ にんじん
7	金	ごはん	○	ちくわ天 白菜のごまあえ さつまいものみそ汁	ごはん てんぷん 小麦粉 米油 ごま さつまいも	牛乳 ちくわ 油あげ みそ	もやし 白菜 ねぎ にんじん
10	月	とりと野菜の中華丼 (麦ごはん)	○	里いものころばし	麦ごはん 米油 さとう てんぷん 里いも ごま	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ 白菜 にんじん さやいんげん ねぎ
11	火	ごはん	○	かつおとなすのたたき 鳴子みそ汁	ごはん てんぷん 米油 じゃがいも	牛乳 かつお みそ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん ねぎ しめじ 土佐山のゆずぼん酢
12	水	もちふわパン ①	○	ボロネーゼパスタ ほうれん草とりんごのサラダ	米粉パン マカロニ オリーブ油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん トマト 白菜 ほうれん草 うりんご
13	木	ごはん	○	牛とピーマンのスタミナ炒め 春雨サラダ	ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 牛肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
14	金	ごはん	○	さばのごまみそ焼き のりあえ 沢煮椀	ごはん さとう ごま	牛乳 さば みそ のり 豚肉	もやし 白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ しめじ
		ごはん	○	さばのみそ煮 のりあえ 沢煮椀	ごはん さとう	牛乳 さばのみそ煮 のり 豚肉	もやし 白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ しめじ
17	月	ごはん	○	とりのからあげ 白菜の塩こんぶあえ 五目汁	ごはん さとう てんぷん 米油	牛乳 とり肉 塩こんぶ 豆腐	にんにく 大根 白菜 たまねぎ 小松菜 にんじん
18	火	ごはん	○	豆腐の中華煮 かみかみサラダ	ごはん 米油 てんぷん さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 かつり こんぶ	しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 干し大根
19	水	コッペパン ①	○	チリコンカン ゆずサラダ	コッペパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン 白菜 きゅうり ゆのす
20	木	ごはん	○	きびなごのからあげ 干し大根とささみのあえも 和食名人のすまし汁	ごはん てんぷん 米油 ごま さとう ぶ	牛乳 きびなご とり肉 すまき	白菜 干し大根 にんじん ねぎ えのきたけ
21	金	豚たま丼 (ごはん)	○	白菜汁	ごはん さとう	牛乳 豚肉 卵 豆腐	たまねぎ ねぎ 干しいたけ 白菜 にんじん
25	火	ごはん	○	はちきんコロック ゆかりあえ みそ汁	ごはん はちきんコロック 米油	牛乳 みそ	白菜 もやし 大根 ごぼう にんじん ねぎ
26	水	ごんぎつねずし (すしめし)	○	じゃこもやしのこんぶあえ 和風汁 お米のタルト	ごはん ごま さとう 米タルト	牛乳 油あげ 味付じゃこ こんぶ とり肉	もやし 大根 にんじん 白菜 えのきたけ こんにやく
27	木	もちふわパン ②	○	里いものシチュー ツナサラダ	米粉パン 里いも 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 ほうれん草 しめじ 白菜 にんじん
28	金	ごはん	○	豆腐キムチチゲ バンバンジーサラダ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 白菜キムチ たまねぎ いら えのきたけ もやし きゅうり にんじん

①は焼き物機未設置校の献立です。

いいいほんよく
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、世代を超えて受け継がれているという社会的慣習が認定されたのです。和食の日は、この登録を記念して作られました。

学校給食でも、和食の基本である主食・主菜・副菜を組合せ、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。

- 和食名人のだしの取り方を紹介します！
- ①鍋に水600cc・昆布5g・かつお節10gを入れます。
 - ②鍋を火にかけて、沸騰したらあくを取ります。
 - ③中火にして約5分煮出し、いいにおいがしたら火を止めてこします。

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/kyuushokushokuiku.html

このマークは
高知市産牛
使用献立です。



キューちゃん食育

いい歯の日～11月8日～

よくかんで食べている人は、あまりかまない人に比べて、口の周りの筋肉がきたえられたり、だ液がたくさん出ることによって虫歯の予防になったりします。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るのですね。しっかりかめる「いい歯」を作しましょう。

給食では、よくかまない飲み込むことのできないごぼうや干し大根、海そう、きのこ、だいず、じゃこなどの食材がたくさん登場します。11月の献立からかみかみサラダを紹介します。

かみかみサラダ (5人分)

- ①きゅうり1/2本・にんじん1/8本は千切りにし、軽く塩をふり絞る。
- ②干し大根50g・刻み昆布3gは、さっとゆでて戻し、冷ます。
- ③①と②、じゃこ適量を入れ混ぜる。
- ④砂糖小さじ1・塩少々・酢大さじ1・しょうゆ小さじ2・ごま油小さじ1を混ぜ合わせ、③と和える。

平均栄養摂取量

学校	栄養素					ビタミン							
	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)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)				
小学校	613	23.6	18.9	308	83	2.0	2.9	183	0.53	0.49	16	2.3	3.9
中学校	764	28.4	21.7	325	99	2.6	3.5	204	0.64	0.54	18	2.8	4.8

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 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- 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」
11月11日(火) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、なす、土佐山のゆずぼん酢、にんじん、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

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。



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	麦ごはん	○	麻婆豆腐 寒天の中華サラダ	麦ごはん 米油 でんぷん さとう ごま油	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 もやし きゅうり
2	火	中華飯 (麦ごはん)	○	ゆずおスープ たい焼き(中学校のみ)	麦ごはん 米油 でんぷん ごま油 春雨 たい焼き(中学校のみ)	牛乳 豚肉 えび とり肉	しょうが にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ にんじん チンゲン菜 キャベツ スイートコーン ゆのす
3	水	ゆかりごはん	○	すりみでお好み天 沢煮焼	ゆかりごはん 小麦粉 米油	牛乳 すりみ 豆腐 青のり かつお節 豚肉	キャベツ 紅しょうが 大根 にんじん たけのこ ねぎ
4	木	ソフトフランスパン	○	かぶのクリームシチュー フレンチサラダ 手作りゆずゼリー	ソフトフランスパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 豆乳 アガー	かぶ たまねぎ スイートコーン にんじん キャベツ きゅうり ゆのす
5	金	ごはん	○	さわらのあげがらめ じゃがいものみそ煮 のりあえ	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さわら とり肉 みそのり	しょうが にんにく にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり
8	月	ごはん	○	にんにく葉のすきやき 大根の甘酢あえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ	白菜 にんにく葉 こんにゃく 干しいたけ 大根 にんじん ゆのす
9	火	ごはん	○	カレーチャンプルー すまし汁	ごはん ごま油	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ すまき わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ
10	水	ごはん	○	牛とじゃがいものそばろ煮 茎わかめの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 牛肉 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
11	木	小型コッペパン	○	ソーススパゲティ 水菜のサラダ 小魚ナッツ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉 青のり かつお節 小魚ナッツ	キャベツ たまねぎ なら にんじん もやし きゅうり 水菜 スイートコーン
12	金	ごはん	○	とりと大豆のごまみそ煮 小松菜の土佐あえ	ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 みそ かつお節	にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ 小松菜
15	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ キャベツのツナあえ いそりのすまし汁	ごはん 米油 さとう でんぷん	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナ すまき のり	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ
16	火	さつまいもカレーライス (麦ごはん)	○	りんごサラダ	麦ごはん さつまいも 米油 カレールウ オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
17	水	ごはん	○	さばのみぞれ煮 もやしのごま酢あえ とり汁	ごはん ごま さとう	牛乳 さばのみぞれ煮 とり肉	もやし 白菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく
18	木	もちふわパン	○	コロコロスパイスチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	米粉パン でんぷん 米油 さとう オリーブ油 クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ハム	にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー スイートコーン たまねぎ トマト にんじん
19	金	菜めし	○	かきたまうどん こんにゃくの炒め煮	菜めし うどん でんぷん 米油 さとう	牛乳 卵 すまき 豚肉	たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく にんじん さやいんげん
22	月	ごはん	○	ブルゴギ もやしとピーマンのじゃこあえ 一ロチーズ	ごはん さとう 米油	牛乳 豚肉 かり チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん なら もやし ピーマン
23	火	ごはん	○	ぶりの照り焼き ゆずあえ 鳴子みそ汁	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 ぶり 油あげ みそ	しょうが 白菜 きゅうり ゆのす にんじん ねぎ
		ごはん	○	ぶりのあげ煮 ゆずあえ 鳴子みそ汁	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶり 油あげ みそ	しょうが 白菜 きゅうり ゆのす にんじん ねぎ
24	水	キムタクごはん (ごはん)	○	ナムル ならワンタンスープ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 肉ワンタン とり肉	白菜キムチ たくあん もやし きゅうり にんじん なら えのきたけ
25	木	コッペパン	○	チキンチキンごぼう 三色ピクルス 五目汁	コッペパン でんぷん 米油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン	ごぼう えだまめ 大根 きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ

*は焼き物機未設置校の献立です。

行事食を囲んで新しい年をおかえしましょう!

新年をおかえる準備をする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。

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/kyushokushokuhokuiku.html

このマークは
高知市産牛
使用献立です。



キューちゃん食育

冬至の日 ~12月22日~

冬至は、一年で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至
を過ぎると日が少しずつ長くなってきます。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風習があります。
また、冬至にうどんやにんじんなど「ん」(運)のつく食べ
ものを食べると運氣が上がるともいわれています。

だしがきける 給食のかきたまうどん (5人分)

- ①煮干し10g・昆布5g・宗田節5gでだしを取る。
- ②すまし1/2本は縦半分にし、5mm幅に切る。玉ねぎ1/2個は薄い
スライス切り、ねぎ2本は小口切りにする。えのきたけ1/2束は
ほぐし、半分の長さで切る。卵1個は溶きほぐす。
- ③だし汁1Lを沸かし、玉ねぎ、えのきたけ、すまきの順に煮る。
- ④塩小さじ1/2・みりん小さじ1・淡口しょうゆ大さじ3で調味。
- ⑤水溶き片栗粉を加え、沸騰したら卵を回し入れる。
- ⑥最後にねぎを入れ、温めたうどんにかけて完成。

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。 **卵 乳 えび かに** (くろみ)
- 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」

12月8日(月) 高知の食材(予定)
米、牛乳、白菜、
にんにく、大根、
にんじん、ゆのす



食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

平均栄養摂取量

学校	米穀量 (kcal)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
									A(μgRAE)	B.(mg)	B.(mg)	C(mg)		
小学校	621	25.4	19.9	310	81	1.9	3.0	179	0.58	0.50	20	2.2	3.7	
中学校	779	30.6	22.9	328	96	2.5	3.7	199	0.73	0.57	24	2.7	4.5	



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
8	木	ごはん	○	おでん ささみの梅あえ	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 とり肉	大根 こんにやく キャベツ きゅうり ねぎうめ
9	金	ごはん	○	とりのからあげ 白菜のぶしゅかんサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん さとう でんぶん 米油 オリーブ油	牛乳 とり肉 豚肉	しょうが 白菜 きゅうりにんじん ぶしゅかん チンゲン菜 しめじ きくらげ
13	火	牛ひき肉のカレーライス (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 牛肉	たまねぎにんじん キャベツ きゅうり りんご 福神漬
14	水	ゆずずし (すしめし)	○	ひっつけの煮物 ぜんざい	ごはん ごま さとう もち	牛乳 ひっつけ 小豆	にんじん たけのこ 干しいたけ ゆのす 大根 白菜 金時にんじん さやいんげん
15	木	もちふわパン	○	ごぼうのスパゲティ 水菜のツナサラダ ぼんかん	米粉パン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 ベーコン ツナ	にんにくたまねぎ ごぼう にんじん ねぎ マッシュルーム キャベツ 水菜 ぼんかん
16	金	ごはん	○	揚げぶり大根 すまし汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 ぶり こんぶ 豆腐	しょうが 大根 白菜 にんじん ねぎ えのきたけ
19	月	ごはん	○	チャプチェ 白菜の塩こんぶあえ	ごはん マロニー さとう ごま 米油 ごま油	牛乳 豚肉 塩こんぶ	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 たら 干しいたけ 白菜 もやし 水菜
20	火	麦ごはん	○	とりのスタミナ炒め 春雨の酢の物	麦ごはん 米油 さとう 春雨 ごま	牛乳 とり肉 みそ かちり	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく きゅうり もやし
21	水	ごはん	○	しいらのマヨネーズ焼き はりはり漬け 鳴子豚汁	ごはん 卵 なしマヨネーズ さとう さつまいも	牛乳 しいら こんぶ 豚肉 みそ	たまねぎ パセリ きゅうり 干し大根 にんじん ねぎ
		ごはん	○	しいらのタルタルソースかけ はりはり漬け 鳴子豚汁	ごはん でんぶん 米油 卵なしタルタルソース さとう さつまいも	牛乳 しいら こんぶ 豚肉 みそ	きゅうり 干し大根 にんじん ねぎ
22	木	バターロールパン	○	クリームシチュー ゆずサラダ	バターロールパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす
23	金	菜めし	○	ちゃんぽん 大根の中華サラダ	菜めし 中華めん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 すまき わかめ	しょうが 白菜 もやし 大根 にんじん
26	月	ごはん	○	肉豆腐 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 ねぎ こんにやく 大根 にんじん ゆのす
27	火	ごはん	○	豚肉とじゃがいものみそ煮 かきたま汁	ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 厚あげ みそ 卵 わかめ	にんにく にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ
28	水	ごはん	○	さばの塩焼き おひたし すいとん	ごはん さとう 白玉粉 小麦粉	牛乳 さば とり肉	白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
		ごはん	○	さばのしょうが煮 おひたし すいとん	ごはん さとう 白玉粉 小麦粉	牛乳 さばの生姜煮 とり肉	白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
29	木	コッペパン	○	チキンピーンズ ピクルス ゆずゼリー	コッペパン 米油 小麦粉 さとう ゆずゼリー	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり
30	金	ごはん	○	いわしのあげ煮 三色あえ すまし汁 節分豆	ごはん 米油 さとう	牛乳 いわしからあげ すまき 節分豆	しょうが 白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ えのきたけ

※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、
この一年も健康で元気に過ごしましょう。



みんなあ、待ちゆうさね!
令和7年度食育実践発表会 開催!

とき 令和8年1月31日(土) 10時から16時
ところ オーテピア 4階ホール他

秦小・鏡中のみなさんが取組んできた食に関する学習や「ワタシ、ボクの好きな料理」の表彰式の様子を動画で上映発表します。
学校給食や食育取組パネル展示、食育体験コーナーなどを用意しています。ぜひご参加ください!



高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

キューちゃん食育

小正月~1月15日~

小正月とは、旧暦の1月15日のことです。昔は新年最初の満月の日にあたる、1月15日をお正月としてお祝していました。
魔よけの力があるとされる小豆を食べる風習があり、小豆を炊いたぜんざいに、1年の豊作を願うもちを入れ、晴れの日のごちそうとして親しまれてきました。

~全国学校給食週間~

日本で最初の学校給食は、今から137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か月後の1月24日を「給食記念日」、1月24日から1月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。みなさんもお家で作ってみませんか。

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。 **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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

高知の食材(予定)
1月16日(金)
米、牛乳、しょうが、大根、白菜、にんじん、ねぎ、えのきたけ

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。

全国学校給食週間に合わせ、1月23日(金)から30日(金)まで、高知市役所本庁1階総合案内北側掲示板にて、学校における食育の取組について紹介します。

平均栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	635	25.5	19.1	320	85	2.0	3.0	3.0	197	0.56	0.51	22	2.1	4.5
中学校	788	29.9	21.4	345	101	2.7	3.6	3.6	228	0.68	0.55	27	2.5	6.0

このマークは
高知市産牛
使用献立です。



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
2	月	ごはん	○	肉じゃが 干し大根の酢の物 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ 小魚佃煮	たまねぎ にんじん こんにゃく 白菜 干し大根
3	火	ごはん	○	ミートボールの甘酢あん キャベツの塩こんぶあえ 文旦	ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 肉団子 塩こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干しいたけ 大根 キャベツ ぶんたん
4	水	牛ひき肉のピビンパ (麦ごはん)	○	チンゲン菜のスープ	麦ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 牛肉 豆腐	にんにく 干しいたけ もやし きゅうり にんじん 干し大根 チンゲン菜 たけのこ
5	木	ソフトフランスパン	○	カットオムレツ ゆずサラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン 米油 さとう	牛乳 卵 ベーコンと肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 白菜 ゆのすもやし 大根 チンゲン菜
		ソフトフランスパン	○	スクランブルエッグ ゆずサラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン 米油 さとう	牛乳 卵 ベーコンと肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 白菜 ゆのすもやし 大根 チンゲン菜
6	金	ごはん	○	とりのからあげ 菜の花サラダ みそ汁	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	にんにく キャベツ 菜の花 スイートコーン 大根 にんじん ねぎ
9	月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め じゃこあえ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 味付じゃこ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ
10	火	ごはん	○	厚あげのうまだれ ほうれん草のごまあえ とり汁	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 厚あげと肉	しょうが もやし ほうれん草 大根 にんじん ねぎ
12	木	ごはん	○	あじのハーブフライ 野菜サラダ くきわかめのスープ	ごはん 米油 さとう	牛乳 あじハーブフライ 豚肉 莖わかめ	キャベツ きゅうり チンゲン菜 にんじん
13	金	もちふわパン	○	チリコンカン 海そうサラダ ヨーグルト	米粉パン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 海そう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン 白菜 キャベツ
16	月	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	ブロッコリーの土佐あえ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 とり肉 かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 福神漬
17	火	ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 寒天の中華あえ きんかん	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 うずら卵 寒天	にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ 大根 きゅうり きんかん
18	水	麦ごはん	○	ちくわの甘辛たれ 白菜のごまあえ 五目汁	麦ごはん 米油 さとう でんぶん ごま さつまいも	牛乳 ちくわ みそと肉	白菜 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ
19	木	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	ごはん 米油 でんぶん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜
20	金	コッペパン 介良いちごジャム	○	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう 介良いちごジャム	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン
24	火	ごはん	○	寄せ鍋 大根の梅あえ	ごはん さとう	牛乳 とり肉 いかだんご 豆腐 油あげ こんぶ	白菜 こんにゃく しめじ 大根 きゅうり ねりうめ
25	水	ミニごはん	○	カレーうどん さっぱりレモンサラダ	ごはん うどん 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 油あげと肉	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン
26	木	ごはん	○	さわらの竜田あげ 甘酢あえ 鳴子みそ汁	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 さわか 豆腐 みそ	しょうが 白菜 キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ しめじ
27	金	とり丼 (麦ごはん)	○	ぐる煮 もずくの酢の物	麦ごはん さとう りいも	牛乳 とり肉 でんぶらもずく	さやいんげん 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 白菜 もやし ゆのす

※は焼き物機未設置校の献立です。

今年の節分は2月3日

厳しい寒さが続いているですが、今年は3日の節分、4日の立春で、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に春を迎えましょう。

かぜ予防 5つのチェックポイント

かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。かぜの予防のポイントを紹介します。

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

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/kyuushokushoku.html

このマークは
高知市産牛
使用献立です。

キューちゃん食育 節分

「節分」とは、「季節の分かれ目」という意味があります。日本では昔から季節の変わり目にあたる日を大切にしてきました。本来は立春(2月4日ごろ)、立夏(5月6日ごろ)、立秋(8月8日ごろ)、立冬(11月8日ごろ)それぞれの前日に、一年に4回ありました。特に立春は一年の始まりの日として大切にされ、次第に節分といえは春の節分を指すようになったのです。

鬼は外!福は内!

節分といえは豆まきですね。どうして節分の日に豆をまくのでしょうか。昔は季節の変わり目に鬼が災いや病気を連れてくると考えられていたため、「魔目(鬼の目)」をやっつけようと「豆」をまき、「魔を滅(魔滅)」しました。「鬼は外!」と豆を鬼を追い払い、「福は内!」と福を招き入れることで、一年間の無病息災を願うのです。また、鬼は柊の葉のどげと、鯛を焼いた時のにおいを嫌うといわれており、「柊翹」を玄関に飾る風習もあります。

平均栄養摂取量

学校	栄養素							ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	621	25.1	19.1	344	85	2.2	3.0	187	0.53	0.53	26	2.2	4.4
中学校	772	29.7	21.8	368	101	2.7	3.6	208	0.65	0.58	30	2.7	5.4

献立表の食物アレルギー表示について

- ① 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵** **乳** **えび** **かに** **くるみ**
- 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」

高知の食材(予定)

2月26日(木)

米、牛乳、さわら、しょうが、白菜、大根、しめじ、ねぎ、鳴子みそ



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。



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
2	月	もちふわパン	○	ソーススパゲティ カラーピーマンのサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 てんぷら 青のり かつお節	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ピーマン スイートコーン パプリカ
3	火	ひなまつりちらし (すしめし)	○	おひたし 赤だし ひなまつりデザート	ごはん さとう 米油 三色花ゼリー	牛乳 卵 かんぱちそぼろ わかめ みそ	さやいんげん 白菜 小松菜 にんにく たまねぎ えのきたけ
4	水	ごはん	○	豆腐の中華煮 こんにゃくサラダ	ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり こんにゃく
5	木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 のりあえ 具だくさん汁	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 いわしのみぞれ煮 のり 豚肉	キャベツ きゅうり 大根 にんにく ねぎ
6	金	ミニむらさきごはん	○	とりのからあげ お祝いなますきのこ汁 焼きプリンタルト	むらさきごはん さとう てんぷん 米油 焼プリンタルト	牛乳 とり肉	にんにく 大根 にんにく すだち 小松菜 しめじ えのきたけ
9	月	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 イタリアンサラダ 小魚ナッツ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 小魚ナッツ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ
10	火	ごはん	○	ジャージャー麺 ひきな炒り	ごはん 中華めん 米油 さとう てんぷん ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ 干しいたけ 大根 にんにく
11	水	ごはん	○	とりのみぞれ炒め ほうれん草のごまあえ 清見オレンジ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ もやし ほうれん草 清見オレンジ
12	木	親子丼 (麦ごはん)	○	ツナとキャベツのゆずあえ	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 ツナ	たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゆず
13	金	ごはん	○	さわらの香草焼き たくあんあえ すまし汁	ごはん 卵 なまヨネーズ パン粉 オリーブ油	牛乳 さわら 豆腐	白菜 小松菜 たくあん にんにく ねぎ えのきたけ
		ごはん	○	さわらの香草あげ たくあんあえ すまし汁	ごはん てんぷん 米油	牛乳 さわら 豆腐	白菜 小松菜 たくあん にんにく ねぎ えのきたけ
16	月	バターロールパン	○	クリームペネ ビグルス	バターロールパン マカロニ 米油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり
17	火	ごはん	○	高知のにらまん 水菜のじゃこあえ さつまいもの鳴子みそ汁	ごはん さつまいも	牛乳 高知のにらまん かりみそ	白菜 水菜 大根 にんにく ねぎ
		ごはん	○	高知のにらまん 水菜のじゃこあえ さつまいもの鳴子みそ汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 高知のにらまん かりみそ	白菜 水菜 大根 にんにく ねぎ
18	水	ごはん	○	とりと大豆の中華炒め 五目汁	ごはん ごま油 さとう てんぷん ビーファン	牛乳 とり肉 大豆	しょうが たまねぎ チンゲン菜 にんにく エリンギ もやし ごぼう ねぎ
19	木	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	ブロッコリーのサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー スイートコーン 福神漬
23	月	ごはん	○	厚あげの甘辛炒め ごまあえ	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 厚あげ	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ もやし 小松菜
24	火	ごはん	○	筑前煮 白菜の酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんにく たけのこ さやいんげん こんにゃく 白菜 きゅうり ゆず

※は焼き物機未設置校の献立です。

一年間を振り返ってみましょう

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、みなさんに必要なエネルギーや栄養バランスなどが考えられています。また、高知でとれる食材や食事のマナー、食生活、食文化のことなどを学び考える場でもあります。
もうすぐ春休みです。一年間を振り返り、給食時間に学んだことをこれからの生活に生かせるように考えてみましょう。

「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】香りゆずの甘辛なすいため
- 【優秀賞】しょうがのつくだに
- 【優秀賞】ニラと四方竹のチャーハン

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html



キューちゃん食育

桃の節句

3月3日は桃の節句です。農作物が無事に育つように願う季節の節目の日で、この時期は桃の花が咲くことから「桃の節句」と呼ばれるようになりました。江戸時代には女の子を災いから守り、幸せな人生が送れるようにと願いを込めて、ひな人形を飾るようになりました。現在も親しまれているひな祭りの始まりです。この日はちらし寿司やひしもち、はまぐりのお祝い物などを食べる文化もあります。

卒業お祝い献立

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今月は卒業のお祝い献立として、昔からお祝いの日に食べられてきた黒米を使ったむらさきごはんと紅白のお祝いなます、給食で大人気のからあげを用意しました。卒業してもよりよい食生活を目指してくださいね。

お友だちや先生たちと過ごした給食の時間が、かけがえのない思い出になっていますように。



献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

3月17日(火)

高知の食材(予定)
米、牛乳、高知のにらまん、
白菜、さつまいも、
水菜、大根、鳴子みそ

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。

平均栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー						ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
小学校		630	24.8	19	344	86	2.0	2.9	194	0.57	0.51	27	2.2	4.5
中学校		784	29.4	21.5	366	101	2.6	3.6	218	0.68	0.56	31	2.6	5.5



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	火	ごはん	○	いりどり わかめサラダ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	牛乳 とりくに ちくわ わかめ	にんじん ごぼう さいやいんげん こんにやく 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!
9	水	もちふわパン	○	トマトパスタ ツナサラダ	こめこパン マカロニ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり	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 した食感がいいですね!
10	木	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 しめじ チンゲンサイ ホールコーン	今日から1年生の給食が始まります 。サクッとジューシーなとりのから あげをめしあがれ!
11	金	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	ぶたにくとたまねぎは、いっしょに 食べることで、体のつかれを回す くさせる働きがあります。
14	月	チキンカレーライス	○	ゆずあえ ふくしんづけ	おき 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	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ゆのす ふくしんづけ	とりからからスープをとって、大き な釜でじっくりにこんだカレーは、 給食でも人気のメニューです。
15	火	ごはん	○	ちくわてん たくあんあえ じゃがいものなるこみそ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 ちくわ あぶらあげ なるこみそ	もやし こまつな たくあん にんじん しめじ	鳴子みそは、高知の大豆を使って 作られたみそで、月に一度使用し ています。
16	水	ごはん	○	にくどうふ きゅうりのとさずあえ 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 こんにやく もやし きゅうり しょうが ゆのす ミニトマト	春野の農家さんから届けてもらっ たきゅうり、しょうが、トマトは、新鮮 でおいしいですね。
17	木	むぎごはん	○	ホイコーロー ナムル こなつ	おき ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし ほうれんそう にんじん こなつ	今が旬の小夏は、高知県の特産 物です。ふわふわとした白い甘皮 も食べることができます。
18	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 すまし どうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	さわらは、春の訪れを知らせる魚 といわれています。春が旬の食材 を取り入れた献立です。
20	日	ならそばろどん	○	のりあえ ごもくじる	おき ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく のり とりにく どうふ わかめ	しょうが なら にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	のりには、体の調子を整えるミネラ ルやビタミン、食物せんがいが多く ふくまれています。
21	月	コッペパン	○	まめのシチュー やさしいアップルドレッシング	コッペパン あぶら こめこ	牛乳 とりにく だいち ミックスビーンズ なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	大豆は、たんぱく質を豊富にふく みます。たんぱく質は、成長期のみ なさんに大切な栄養素です。
22	火	ごはん	○	にくじゃが おひたし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい ほうれんそう	旬のじゃがいもをたくさん使ったに くじゃがです。ホクホクしておい しいですね。
23	水	なめし	○	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 すまし あぶらあげ ぶたにく	さんさいみずに ごぼう にんじん さいやいんげん	高知でとれたいたりやみょうが、 ふき、ぜんまい、たけのこ、わらび などの山菜を使ったうどんです。
24	木	おやこどんぶり	○	ほしだいこんとじゃこのすもの プチももゼリー	ごはん あぶら さとう でんぶん プチももゼリー	牛乳 たまご とりにく かり	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	ほしだいこんは、カルシウムたっ ぷりです。しっかり食べてしょうぶ 骨を作りましょう!
25	金	ごはん	○	さばみそフライ そくせきづけ わかたけ	ごはん あぶら さとう	牛乳 さばみそフライ すまし わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	高知県でとれたさばを 使ったごはんがすすむ フライです。
30	水	ごはん	○	にくコロッケ だいちサラダ したまねぎのスープ	ごはん にくコロッケ あぶら たまごなしマヨネーズ	牛乳 だいち	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン もやし たまねぎ チンゲンサイ	新たなまねぎは、水分が多くやわ かくてあまいことが特徴です。 今しか味わうことができません。



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度のスタートです。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、みな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、春野産のお米を使用しています。調理室で炊飯しています。

パン
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
毎日使用しています。



おかず
和風・洋風・中華風とバラエティに富んだ献立となるよう工夫し、手作りのものを心がけています。郷土料理や行事にちなんだ料理を取入れています。

デザート
季節の果物やゼリーなどを取り入れています。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!



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 330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、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、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	(10)	(11)	12	13	(14)	(15)
曜日	木	金	土	日	月	火
例1	欠	欠			欠	欠
	←払い戻す3回→					
例2	欠	欠			欠	
	←払い戻さない2回→					

キユーちゃん食育

旬のたけのこが登場!

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし、成長が速く、すぐに竹となってしまったため、生のたけのこを食べることができる期間は限られています。給食では、高知市の土佐山地区などでとれたたけのこをわかたけ汁で味わいます。

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				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)
620	23.9	20.5	311	83	1.8	3.1	208	0.56	0.49	22	2.1	4.7



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	木	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものいために くわかめのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ずらたまご くわかめ	にんじん しょうが こんにやく もやし きゅうり	新じゃがいもは、やわらかくてみず みずしいことが特ちょうです。じゃ がいもがおいしい季節ですね。
2	金	はるのちらしずし	○	ささみのあえもの しんたまねぎのみそする かしわもち	ごはん さとう かしわもち	牛乳 すまき かり とりにく とうふ みそ	ゆのす しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ きゅうり もやし たまねぎ しめじ	ちらしずしやかしわもちで端午の 節句(たんごのせっく)をお祝いし ます。
7	水	ごはん	○	スタミナのため わかめスープ	ごはん あぶら ごまさとう	牛乳 ぶたにく みそ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ しょうが にんにく りんご にんじん	スタミナのためのタレは、調理員さ んの手作りです。しょうが、にんに く、たまねぎを使って作ります。
8	木	ソフトフランスパン	○	こうちのさんさいパスタ じゃこサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ あぶら ごま	牛乳 ベーコン のり あじつきじゃこ	にんにく たまねぎ さんさい たけのこ ねぎ もやし にんじん ピーマン	土佐山地区でとれた山菜を使っ たパスタです。春を味わいながら、 おいしくいただきます。
9	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 だんご 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	今日は、ゆのすを使ったさわやか な香りのタレにとりにくをかため ました。
12	月	ごはん	○	マーボーとうふ さんしょくピクルス	ごはん あぶら さとう だんご	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 ほしいたけ だいこん きゅうり にんじん	とうふは、大豆からできています。 ゆでた大豆のしぼり汁をかため ることでとうふができます。
13	火	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 さとう 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	ぶたにくに多くふくまれているビタ ミンB1には、つかれた体を回ふく させるはたらきがあります。
14	水	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ ピーマンのときあえ なるこみそとんじる	ごはん あぶら さつまいも	牛乳 きびなごのかりかりフライ かつおぶし ぶたにく なるこみそ	もやし ピーマン にんじん しめじ	きびなごの旬は、5月から6月で す。きびなごにふくまれる脂は、血 液をサラサラにしてくれます。
15	木	もちふわパン	○	とりにくのクリームに イタリアンサラダ	こめこパン じゃがいも あぶら こむぎこ 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	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 した食感がいいですね！
16	金	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 こざかなつくだに	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	ちくぜんには、具材をいためてから にごお料理です。福岡県の郷土料 理です。
19	月	ごはん	○	とりのからあげ マカロニサラダ やさいスープ	ごはん だんご あぶら マカロニ 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 にんじん たまねぎ チンゲン菜	チンゲン菜は、白菜の仲間です。シャ キシャキとしてあまみがあるの が特ちょうです。
20	火	ごはん	○	じゃがいものそばろに ごまひじきあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう だんご ごま	牛乳 ぶたにく ちくわ ツナ 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	ひじきは、カルシウムや鉄が多くふ くまれています。これらは成長期に 大切な栄養素です。
21	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	こまつなは、骨を強くするカルシウ ムが多くふくまれています。あざや かな彩りが食よくそまっていますね。
22	木	ごはん	○	さばのおおやき しおこんぶあえ にらたまじる	ごはん さとう だんご	牛乳 さば しおこんぶ たまご とうふ	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ にら	にらには血液をサラサラにし、 食よく高めるにはたらきがあ ります。
24	土	ドライカレー	○	だいでサラダ こなつ	おぎ ごはん あぶら たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいで	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 こなつ	明日の運動会で練習の成果を発 揮できるように、いろいろな食材を バランスよく食べましょう。
27	火	ぶたどん	○	はるさめスープ いちごのタルト	おぎ ごはん あぶら さとう はるさめ いちごのタルト	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	きのこや野菜に多くふくまれる食 もつせんに、おなかの中をきれい にしてくれます。
28	水	ごはん	○	かつおのかくに キャベツのあまざあえ さつまい	ごはん さとう みずあめ だんご さつまいも	牛乳 かつお わかめ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり ゆのす たまねぎ	5月に出回るかつお を「初がかつお」とい います。
29	木	コッパパン	○	チリコンカン ツナとコーンのサラダ	コッパパン あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいで ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	チリコンカンは、アメリカの料理で す。アメリカでは、パンやナンとい うように食べます。
30	金	ごはん	○	ホイコーロー こんにやくサラダ	ごはん あぶら さとう だんご 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 もやし きゅうり こんにやく	ピーマンの多いビタミンCには、か ぜなどの病気を防ぐはたら きがあります。

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。

この日は、ハレの日の料理であるちらしずしや、世代をつなぐ祈りをこめたかしわもちなどを食べます。

給食では、2日(金)に登場します。楽しみにしててください。

給食の食材について



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

- ・煮干やむろ節、とりからなどを使って、だしやスープをとっています。
- ・高知県産の米を使用して作った鳴子みそを、月1回使用しています。

高知県の郷土料理 「かつおの角煮」が登場！

高知県では、かつおの一本釣りが盛んです。昔の人は、調理方法を工夫し、かつおのたき以外にも角煮やかつおめしなどいろいろな料理にして楽しみました。

かつおの角煮は、28日(水)の給食に登場します。

このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃん日」です。

給食費について

【給食費】 小学校 330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、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、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	9	10	11	12	13	14
曜日	金	土	日	月	火	水
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)→		

※給食停止連絡の締切りについては、4月の給食日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			食物繊維		
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
618	24.6	19.8	311	82	2.0	3.1	201	0.61	0.51	24	2.2	4.8



6月 きゅうしょくこんだてひょう



春野地区(春野東小)

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	ごはん	○	ぶたにくとやさいのゆずぼんず きのこじる ひとくちチーズ	ごはん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひとくちチーズ	キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ えのきたけ 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。ぶたにくや野 菜にかけて食べてください。
3	火	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	もやし キャベツ にんじん たけのこ ほしだいこん はくさい きゅうり ねりうめ	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。
4	水	ごはん	○	ぎせいどうふ キャベツときゅうりのあえもの とんじり	ごはん さとう さつまいも	牛乳 たまご ぶたにく とうふ だいず ひじき みそ	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	「ぎせい」は、似せたという意味で す。とうふにたまごや野菜を入れて 焼き、とうふに似せた料理です。
5	木	ごはん	○	あじのハーブフライ フレンチサラダ ペーコンスープ	ごはん あぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 あじハーブフライ ペーコン	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん チンゲンさい	あじは、「味がよい」という理由か ら「あじ」と呼ばれるようになった そうです。
6	金	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 さわかめ ごさかなくだに	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ きゅうり ほしだいこん もやし	今日は、かみかみ献立です。じゃこ 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。
9	月	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものうまに ツナのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	じゃがいもは、エネルギーのもとに なる炭水化物や体の調子を整え るビタミンCを多く含みます。
10	火	チキンどん	○	はるさめサラダ やさいスープ	おきごはん あぶら さとう ごまあぶら てんぷん はるさめ	牛乳 とり	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり キャベツ しめじ ホールコーン	妻ごはんの大妻には、食物せんい が多くふくまれています。食物せん いは、おなかを掃除してくれます。
11	水	ごはん	○	カツオとピーマンのくろずいため ごもくじり	ごはん てんぷん あぶら さとう	牛乳 かつお ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん チンゲンさい もやし	春から夏にかけてとれるかつおを 「初がつお」といいます。旬のかつ おはおいしいですね。
12	木	ソフトフランスパン	○	じゃがいものクリームに 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 ごまごこ さとう オリーブあぶら	牛乳 とり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	じゃがいもは、なすやトマトの仲間 なので、似ている花をさかせます。
13	金	ごはん	○	あつあげのにくみそいため もやしのごまずあえ	ごはん あぶら さとう てんぷん ごま	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 ほししいたけ もやし きゅうり	厚あげは、カルシウムが多くふくま れています。カルシウムは、骨や歯 を強くする栄養素です。
16	月	こうちやさいの カレーライス	○	トマトのサラダ ふくしんづけ	ごはん あぶら カレールウ さとう	牛乳 とり	たまねぎ なす にんじん ピーマン 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！
17	火	ごはん	○	こうちのにらまん ごもくきんぴら 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	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし	高知産のぶたにくとにらを使っ た「高知のにらまん」は、人気のメ ニューです。
18	水	ごはん	○	チンジャオロースー パンパンジーサラダ	ごはん あぶら さとう てんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とり	しょうが にんにく ピーマン たけのこ えのきたけ にんじん もやし きゅうり	チンジャオロースーは、ぶたにくと ピーマンを細切りにしていためた 中華料理です。
19	木	もちふわパン	○	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 マカロニ 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	今日、高知産の 食材を多く使った献立 です。
20	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ピーマンのおひたし	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 ピーマン	しょうがの生産量は、高知県が日 本一です。春野町でも多く生産さ れています。
23	月	ごはん	○	たまごとうふのチャンプル もずくのとりりじり	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	今日は慰霊(いれい)の日にちな んで沖繩の料理をとり入れています 。
24	火	ごはん	○	さばのたつたあげ いんげんのごまあえ なるこみそ	ごはん さとう てんぷん あぶら ごま	牛乳 さば なるこみそ	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。
25	水	そぼろどんぶり	○	ツナマヨサラダ すいか	おきごはん あぶら さとう てんぷん ごま 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 さやいんげん ほしだいこん キャベツ きゅうり すいか	すいかにふくまれるカリウムは、老廃 物を体外に出して夏つつかえをい やしてくれる働きがあります。
26	木	もちふわパン	○	ポークビーンズ ほしがたチーズサラダ	こめこパン あぶら ごまごこ さとう オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ポークビーンズは、ぶたにくと豆を トマトと一緒に煮込んだアメリカの 料理です。
27	金	ごはん	○	とりへのしおレモンあげ わかめサラダ はるさめスープ	ごはん てんぷん あぶら さとう はるさめ	牛乳 とり	にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ	「とりへのしおレモンあげ」は、レ モンの風味を楽しみながら食べて みてください。
30	月	ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ おこめのムース	ごはん じゃがいも あぶら さとう おこめのムース	牛乳 とり	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく はくさい ほうれんそう	高知市でとれたお米を使って作ら れたムースです。あまくおいし いですね。

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。



食事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ます。

食事の前には、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。



キューちゃん食育

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

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紹介します。

かみかみ献立として、かみかみサラダやじゃこつくだにが給食に出ます。よくかんで食べましょう。



令和6年度

ワタシ、ボクの好きな料理
最優秀作品が登場！

11日(水)に「カツオとピーマンの黒酢炒め」が登場します。高知県の特産物であるカツオとピーマンを使った料理です。



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。

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)
616	23.9	20.9	315	80	1.9	3.2	196	0.63	0.51	23	2.0	4.0



令和7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			キウーちゃん 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	火	ごはん	○	さばみそフライ だいずサラダ レタスのスープ	ごはん あぶら たまごなしマヨネーズ	牛乳 さばみそフライ だいず ぶたにく	キャベツ きゅうり ホールコーン レタス にんじん	さばみそフライには、高知産のさばを使用しています。給食で人気のメニューの一つです。
2	水	ごはん	○	あつあげのちゅうかに ナムル	ごはん あぶら どんぶり さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ もやし きゅうり	あつあげは、大豆から作られています。大豆は、あつあげがいりにもいろいろな食材に変身します。
3	木	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 とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ソース香るやきそばは、食よく落ちる暑い夏でも、もりもり食べることができる献立ですね。
4	金	ごはん	○	にくじゃが ツナのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	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	水分たっぷりのきゅうりは、熱い夏の水分ほきゅうりにぴったりです。食事から水分も大切です。
7	月	とりどん	○	みょうがのかおりあえ うおめんじる プチみかんゼリー	むぎごはん あぶら さとう みかんゼリー	牛乳 とりにく わかめ うおめん どうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり みょうが えのきたけ ねぎ	今日は、七夕献立です。天の川をイメージして、紅白の魚めんをお汁に入れました。
8	火	ごはん	○	しいらのチリソースやき マカロニサラダ とうがんじる	ごはん さとう マカロニ たまごなしマヨネーズ てんぷん	牛乳 しいら ぶたにく	にんにく しょうが きゅうり にんじん とうがん しめじ	とうがんは、冬の瓜(うり)と書きます。名前が冬という漢字が使われていますが、夏に収穫されます。
9	水	ならそばろどん	○	りゅうきゅうのすのもの なるこみそしる	むぎごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく どうふ あぶらあげ なるこみそ	しょうが なら 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。
10	木	もちふわパン けらいちごジャム	○	じゃがいものクリームに コーンサラダ	こめコパン じゃがいも 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	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	介食でとれたいちごを使ったジャムです。高知にはおいしい食べ物がたくさんありますね。
11	金	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 ホールコーン えだまめ	夏野菜は、水分をたくさんふくんでいます。また、夏バテを予防するビタミンやミネラルもふくまれます。
14	月	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 たまねぎ かぼちゃ にんじん	うめには、つかれた体を回ふくさせるクエン酸がふくまれています。
15	火	ごはん	○	マーボーなす パンサンスー	ごはん あぶら さとう てんぷん はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	なす たまねぎ なら ほしいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	なすは、英語でエッグプラントといわれています。たまごの形に似ていることから名づけられたそうです。
16	水	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 どうふ	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	かきたまじるは、ふんわりとしたたまごにするために、かたりこを入れて作っています。
17	木	コッペパン	○	れいほくぎゅうのコロッケ ごサラダ しょうがスープ	コッペパン れいほくぎゅうコロッケ あぶら ごま さとう	牛乳 あじつきじゃこ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	領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。
18	金	なつやさい カレーライス	○	パインサラダ	むぎごはん あぶら カレーパウダー さとう	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 キャベツ きゅうり パイナップル	明日から夏休みですね。一日三食バランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

もうすぐ夏本番!

このマークは、「高知の食べものいっぱい入りちゅう日」です。

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。

夏休みの食事のポイント8か条

<p>な んでも食べて夏バテ知らず</p> <p>バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。</p>	<p>つ めたいものはほどほどに</p> <p>冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。</p>	<p>や たらとおやつは食べないで</p> <p>おやつを食べすぎは、食事に影響します。</p>	<p>す ききらいを克服しよう</p> <p>好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。</p>
<p>み どりの仲間をたっぷり</p> <p>不足しがちな緑の仲間の野菜をたっぷりとうろ。</p>	<p>の むなら牛乳 1日2本</p> <p>家族みんなで牛乳を飲みましょう。</p>	<p>よく よくモリモリ元気な子</p> <p>元気に運動して、しっかり食べましょう。</p>	<p>じ かんをきめて 1日3食</p> <p>夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。</p>

高知の伝統野菜「りゅうきゅう」が登場!

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、高知県の特産物です。シャキシャキとした食感が特ちょうです。高知県では塩でもんで酢の物にしたり、みそしるや炒め物に使ったりと、昔から親しまれている野菜の一つです。給食では、きゅうりと一緒に酢の物にして、9日(水)に登場します。お楽しみに!

夏野菜を食べよう!

水分をたっぷり含んでいる夏野菜は、夏の水分補給にぴったりです。また、暑い夏を元気に乗り切るためのパワーがたくさんつまっています。



今月の平均栄養摂取量(中学生)							ビタミン				食塩相当量	食物繊維
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	A(μsRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
613	24.4	20.5	303	78	1.8	3.0	200	0.55	0.5	24	2.1	4.4



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名			キウーちゃん 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	ハヤシライス	○	やさしいアップルドレッシング	おむぎごはん ジャがいも 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	サラダには、すりおろしのごと塩 こしょう、酢、油で手作りしたドレ ッシングをかけました。
2	火	ごはん	○	いりどり たくあんあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく はくさい ほうれんそう たくあん	ごぼうに多くふくまれている食もつ せんにには、おなかの調子を整え るはたらきがあります。
3	水	かつおめし	○	こんぶあえ なるこみそとんじる	ごはん さとう さつまいも	牛乳 かつお こんぶ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん しょうが キャベツ きゅうり ゆのす だいこん こんにゃく	かつおとごぼう、にんじん、しょうが をあまからく煮つけた具をたきた てのごはんにまぜました。
4	木	もちふわパン	○	とりときのこのクリームに なしのサラダ	こめこパン 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 なし	なしは、みずみずしくシャキシャキ しておいしいですね。今日は、 サラダに使いました。
5	金	ごはん	○	スタミナのため 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 にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご もやし	ピーマンは、ビタミンCを多くふく みます。ビタミンCは、めんえき力を高 めてくれるはたらきがあります。
8	月	ごはん	○	にらとん 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 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	にらとんは、にらとぶたにくを使っ た栄養満点のスタミナ料理です。 暑い日にぴったりです。
9	火	ごはん のりふりかけ	○	さつまいものいために はくさいのおひたし	ごはん さつまいも あぶら さとう	牛乳 とりにく のりふりかけ	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	さつまいもは、収穫してすぐ食べる のではなく、貯蔵することであま く、おいしくなります。
10	水	ゆかりごはん	○	とりなんばんうどん こまつなのあえもの	ゆかりごはん 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	調理室では、時間をかけてだしを とっています。むらびし番るとりな んばんうどんをめしあがれ。
11	木	コッペパン けらいちごジャム	○	ポークビーンズ シャキシャキサラダ	コッペパン あぶら こむぎこ さとう いちごジャム	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	けらいちごジャムは、高知市の介 良地区でとれたジャムです。あま くおいしています。
12	金	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 オリブあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ、ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく 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。
16	火	ごはん	○	とりのくろこしょうあげ キャベツのうめあえ きのこみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく みそ	キャベツ もやし ねりうめ はくさい にんじん しめじ えのきたけ	きのこには、骨の健康を守ってく れるビタミンDが多くふくまれて いて、成長期に大切な栄養素です。
17	水	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものうまに じゃこあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく うずらたまご あじつじじゃこ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく もやし ピーマン	カルシウムは、牛乳だけでなく、乳 製品や小魚にも多くふくまれます。 上手に組み合わせるとりましょう。
18	木	こめコナン	○	ビーフドライカレー (高知市産牛使用) だいずサラダ	こめコナン あぶら さとう カレールウ たまごなしマヨネーズ	牛乳 きゅうりにく だいず	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり	高知市産の牛肉ミンチを使ったド ライカレーです。ナンといっしょに 食べるとおいしさ2倍ですね。
19	金	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 てんぷん たまごなしマヨネーズ	牛乳 ゴーヤバーグ ぶたにく とうふ	かぼちゃ きゅうり にんじん もやし えのきたけ ねぎ	ゴーヤバーグは、高知市の小学生 が考えました。ゴーヤをおいしく食 べてもらうためのアイデアです。
22	月	ごはん	○	あまからチキン もやしとこまつなのあえもの はるさめスープ	ごはん でんぷん 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	あげたどりにくにしゅうゆ味のグ レをからめたあまからチキンは、給 食でも人気のメニューです。
24	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	チンゲンサイは、いためめやス ープにするとおいしいですね。中華 料理でよく使われます。
25	木	ごはん	○	ガーリックあじフライ ピーマンのあえもの やさしいスープ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 ガーリックあじフライ ぶたにく	もやし ピーマン にんじん ホールコーン	ガーリックあじフライは、春野で作 られているフライです。ごはんがす むフライですね。
26	金	ごはん	○	ぶたキムチ ちゅうかサラダ	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 にら もやし きゅうり にんじん	春野の業者さんがとどけてくれた うまみたっぷりのキムチをぶたにく といっしょにいためました。
29	月	ミートソースパンネ	○	フレンチサラダ てづくりとうにゅうアップルケーキ	マカロニ あぶら さとう こめこ	牛乳 ぶたにく ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト 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。調理員さんの手作 りケーキをめしあがれ。
30	火	ごはん	○	ちくわのてんぷら ごもくきんぴら ごまずあえ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 ちくわ ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく もやし きゅうり	こんにゃくは「こんにゃくも」から 作られます。いもから作られたとは びっくりですね！

生活リズムを整えましょう！

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。



おすすめの朝ごはんを紹介します！

おすすめの朝ごはんをいくつか紹介します。明日からできることを取り入れてみてください。

①トースト+バナナ+牛乳
トーストは、たまごやハム
などのたんぱく質をのせると
さらに栄養バランスがア
ップします。日持ちもい
いコン缶やツナ缶を使う
のもおすすめです。

②おにぎり+みそしる
みそしるは、卵や豆腐、野菜
を入れて具だくさんにして、
主食と一緒に食べれば栄養バ
ランスのよい朝食になるので
おすすめです。

③シリアル+ヨーグルト
糖質やたんぱく質がとれる
メニューに、バナナやキウ
イフルーツなどの果物を入
れると、さらにビタミンも
とることができます。

★手軽に準備できる物を用意して前日に準備しておくことがおすすめです。



このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃん日」です。



地元産牛肉 学校給食提供事業

地元の牛肉を、みなさんに知ってもらいたいという高知市の取組により、高知市産の牛ひき肉を提供していただきました。9月から2月まで、月に1回登場します。

お楽しみに！



高知県の郷土料理「かつおめし」が登場します！

昔の人は、かつおを刺身やたたきで食べた後、残ったかつおを捨てるのはもったいないのでご飯と混ぜて食べていたそうです。昔の人の知恵から生まれた郷土料理です。




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)
610	24.3	20.0	317	80	1.8	3.3	217	0.60	0.51	22	2.2	4.4

10月 きゅうしよくこんだてひょう

令和7年度

春野地区(春野東小)

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	水	 ごはん	○	とうふのカレーに いんげんのサラダ	ごはん あぶら カレールウ さとう	牛乳 とりにく とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	きれいな緑色をしているいんげんは、ビタミンを多くふくみます。今日は、いんげんをサラダにしました。
2	木	 ごはん	○	ぶたにくのケチャップいため ポイルキャベツ チンゲンさいのスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンさい にんじん えのきたけ	チンゲン菜は、中国生まれの野菜です。チンゲン菜のやさしいあまさがスープに広がります。
3	金	 ツナちらし	○	おひたし ごもくじる つきみだんご	ごはん さとう つきみだんご	牛乳 ツナ とりにく とうふ	ゆのす  にんじん もやし キャベツ だいこん ほうれんそう	今日は、十五夜の献立です。十五夜は、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。
6	月	 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 あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とりにく だいた なまクリーム とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	秋の味覚であるさつまいもを使ったシチューです。ホクホクしたあまいさつまいもは、おいしいですね。
7	火	 カミカミそばろどん	○	みそしる	むぎごはん あぶら さとう てんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん ほしだいこん いんげん もやし えのきたけ	大根は、干すことでうまみと栄養がアップします。干し大根をよくかんで味わいましょう。
8	水	 ごはん	○	すりみのてんぷら うめあえ すましじる	ごはん こむぎこ てんぷん あぶら さとう	牛乳 すりみ とうふ、とりにく	ごぼう ホールコーン いんげん はくさい ほうれんそう ねぎうめ にんじん しめじ ねぎ	すりみ天の形が少しずつちがう理由は、調理員さんが一つ一つ手でちぎって作ったからです。
9	木	 ごはん	○	ちくぜんに ごまずあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく もやし きゅうり	ごまには、骨を強くするカルシウムがたっぷりふくまれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にします。
10	金	 ごはん	○	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため しおこんぶあえ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ しおこんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい こまつな	厚あげは、とうふを油であげて作ります。外はこんがり、中はふわわりとしておいしいですね。
14	火	 もちふわパン	○	はちきんじどりのミンチカツ グリーンサラダ ペーコンスープ	こめこパン  あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 はちきんじどりのミンチカツ ベーコン	キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん	はちきんじどりは、高知のブランドどりで、かめばかむほど、口の中にながみながみ広がります。
15	水	 さつまいもごはん	○	ぶたにくとしほうちくのにも ツナのあえもの	ごはん さつまいも ごま あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	だいこん しほうちく にんじん しめじ こんにやく もやし きゅうり	 今日、さつまいもやしめじ、四方竹など秋の味覚を多く取り入れた献立です。
16	木	 ごはん	○	しいらのマヨネーズやき だいこんサラダ はるさめスープ	ごはん たまごなしマヨネーズ さとう あぶら はるさめ	牛乳 しいら	たまねぎ バセリ だいこん にんじん きゅうり はくさい えのきたけ	しいらに、たまねぎとバセリ、卵なしマヨネーズを混ぜて作ったソースをかけて焼きました。
17	金	 ごはん	○	とりといんげんのあまからいため やさいスープ みかん	ごはん あぶら さとう てんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく	たまねぎ いんげん にんじん もやし ホールコーン みかん	ジュシーなとり肉とジャキッとしたいんげんを、あまから味で仕上げました。
20	月	 ごはん	○	とりにくとだいこんのかんこくふうのもの ぐだくさんじる	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく あつあげ ぶたにく	しょうが にんにく だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	大根をおいしく食べることができるよう、コチュジャンを使った煮物にしました。
21	火	 こがたコッペパン	○	きのこスパゲティ イタリアンサラダ	コッペパン スパゲティ あぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	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っぷりふくまれています。
22	水	 ごはん	○	おでん もやしとじゃこのすのもの	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 あじつけじゃこ	だいこん こんにやく もやし はくさい	おでんのだしは、煮干しや昆布から作ります。だしのうまみがしみたおでんをめしあがれ。
23	木	 きゅうひきにくの いためピピンバ	○	しろねぎスープ にいたかなし	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 きゅうひにく とりにく	にんにく キムチ にんじん ほしだいこん たまねぎ しろねぎ にいたかなし	高知市産の牛肉ミンチと春野のキムチを使ったためピピンバです。おいしさ2倍ですね。
24	金	 ごはん	○	ホイコーロー マカロニサラダ	ごはん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら マカロニ	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	しょうが キャベツ もやし ピーマン しろねぎ たまねぎ きゅうり にんじん	野菜がたっぷりのホイコーローです。あまからいみそ味は、ごはんがすすむ味付けです。
25	土	 ポークカレーライス	○	ゆずサラダ ふくしんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす ふくしんづけ	高知県は、日本一のゆずの産地です。ゆずの果汁をしぼったゆずのはし、すしやサラダに使います。
28	火	 コッペパン	○	とりのアップルソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	コッペパン てんぷん あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ハム	しょうが たまねぎ りんご キャベツ もやし ホールコーン にんじん トマト	揚げたとり肉にアップルソースをからめた料理です。りんごのあまさをいかしたさっぱりソースです。
29	水	 むぎごはん	○	にくじゃがが りっちゃんサラダ かみうめぼし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり トマト ホールコーン うめぼし 	サラダでげんきに出てくる「りっちゃんサラダ」です。お話を思い出しながら食べてみてください。
30	木	 ごはん	○	たまごやき しそひじきあえ ぶどうゼリー	ごはん さとう ぶどうゼリー	牛乳 たまご ベーコン とうふ ひじきのつくだに	たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	ひじきには、鉄が多くふくまれます。鉄は、血液を作るために欠かせない栄養素です。
31	金	 ごはん	○	めひかりのからあげ そくせきづけ なることんじる	ごはん てんぷん あぶら さとう さつまいも	牛乳 めひかり ぶたにく みそ 	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	今日は、4年生には、血鉄料理を体験してもらいます。血鉄料理は、高知県ならではの郷土料理です。

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464万トンも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？




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。

キユーちゃん食育

お月見(中秋の名月)～10月6日～

昔は、カレンダーがなかったので、人々は月が丸くなったり、欠けたりするのを見て、田んぼや畑で仕事をしていました。農作業をする人は欠けることのない満月を豊作の象徴としていました。この日には、実った作物や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した。この風習は江戸時代に広がったと言われています。

 このマークは
高知市産牛
使用献立です。

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				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
611	232	19.0	305	78	1.9	2.9	203	0.54	0.48	23	2.1	4.6



11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！

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材名			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	
4	火	ごはん	○	とうふのちゅうかに かみかみサラダ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ こんぶ	しょうが たまねぎ ししいたけ きゅうり にんじん ほしだいこん	かみかみ食材を探しながら食べて ください。かむことを意識して食事 をしましょう。
5	水	ソフトフランスパン	○	チリコンカン ゆずサラダ	ソフトフランスパン あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず	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 ゆず	さわやかな香りをいかしたゆずサ ラダです。ゆずの生産量は、高知 県が日本一です。
6	木	ごはん	○	とりなんばんうどん ひじきのいために	ごはん うどん さとう あぶら	牛乳 とりにく てんぶら だいず ひじき	しろねぎ たまねぎ にんじん	ひじきには、カルシウムや鉄が多く ふくまれます。カルシウムや鉄は、 骨や血を作る栄養素です。
7	金	ごはん	○	ちくわてん はくさいのごまあえ さわにわん	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ちくわ ぶたにく	もやし はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ しめじ	沢煮焼は、具沢山の野菜を煮込 んだ料理です。野菜をしっかり食 べて元気を作りましょう。
10	月	とりとやさいの ちゅうかどん	○	じゃがいものころばし	むぎごはん あぶら さとう てんぶん じゃがいも ごま	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ はくさい にんじん いんげん ねぎ	ころばしは、高知県の郷土料理で す。給食では、里いもではなく、じゃ がいもを使ってアレンジしました。
11	火	ごはん	○	かつおとなすのたたき なるこみそ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 かつお なるこみそ	にんにく しょうが なす たまねぎ ゆずばんず	かつお、なす、ゆずを使ったばん 酢、鳴子みそ等、高知県ならではの 食品を多く使った献立です。
12	水	バターロールパン	○	スパニッシュオムレツ ピクルス チンゲンさいのスープ	バターロール じゃがいも さとう	牛乳 たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり チンゲンさい しめじ	スパニッシュオムレツは、スペイン の家庭料理です。野菜がたっぷり 入っていることが特ちょうです。
13	木	ごはん	○	ぎゅうとピーマンのスタミナため はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう てんぶん はるさめ さとう	牛乳 ぎゅうにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん	牛肉とピーマンをいためて、みそ 味で味付けをしました。高知市産 の牛肉を使った料理です。
14	金	ぼうさいごはん	○	いわしのしょうがに ぼそんしよくサラダ ぼうさいみそ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 いわしのしょうがに ツナ かいそう こうやどうふ みそ	ホールコーン ほしだいこん にんじん ほししいたけ	今日は、防災給食です。災害時の 食事について考えてみましょう。
17	月	ごはん	○	とりのからあげ しおこんぶあえ ごもくじる	ごはん さとう てんぶん あぶら	牛乳 とりにく しおこんぶ どうふ	にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	かめばかむほど旨味が広がる こんぶの和え物です。よくかんで食 べましょう。
18	火	ごはん	○	さばのごまみそやき おひたし だしをあげわすましじる	ごはん さとう ごま	牛乳 さば みそ すまき どうふ	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ	今日は、和食の日の献立です。お ろふしとこんぶが香るすまし汁を 味わって食べてみてください。
19	水	もちふわパン	○	ポロネーゼパスタ ほうれんそうとりんごのサラダ	こめパン マカロニ オリーブあぶら さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト はくさい ほうれんそう りんご	ひき肉をトマトなどと煮込んだソ ースのパスタを「ポロネーゼパスタ」 といいます。
20	木	あぎやさいの カレーライス	○	シャキシャキサラダ	むぎごはん さつまいも あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	今日は、秋野菜を使 ったカレーライスです。
21	金	ぶたたまどん	○	はくさいじる	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく たまご どうふ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ はくさい にんじん	白菜には、かぜ予防に役立つビタ ミンCが多くふくまれています。こ れからの季節にぴったりですね。
25	火	ごはん	○	はちきんコロッケ ゆかりあえ ぐだくさんじる	ごはん はちきんコロッケ	牛乳 ぶたにく	こまつな もやし にんじん ねぎ えのきたけ	高知のブランド「はちきん地鶏」を 使って給食用に作られたコロッケ です。サクサクでおいしいです。
26	水	ごんぎつねずし	○	じゃこもやしのこんぶあえ わふうじる おこめのタルト	ごはん さとう ごま こめタルト	牛乳 あぶらあげ あじつけじゃこ こんぶ とりにく	ゆのす もやし だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	4年生の国語の教科書にてくる 「ごんぎつね」をイメージしたおす しです。
27	木	もちふわパン	○	さつまいものシチュ グリーンサラダ	こめパン さつまいも あぶら こめ 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 いんげん	さつまいもは、秋が旬の食材で す。今の時期のさつまいもは、あま みがあり、栄養もたっぷりです。
28	金	ごはん	○	とうふキムチチゲ パンパンジーサラダ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	キムチ たまねぎ なら えのきたけ もやし きゅうり にんじん	春野のキムチをつかったキムチ ゲです。お鍋がおいしい季節にな りましたね。

いいほんよく 11月24日は「和食の日」



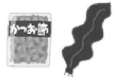
和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。認定されたのは、天ぷらや寿司等のメニューではなく、「和食」という食文化。自然と共生する中で生まれてきた和食が、世代を超えて受け継がれているという社会的慣習が認定されたのです。和食の日は、この登録を記念して作られました。

学校給食でも、和食の基本である主食・主菜・副菜を組合せ、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。



和食名人のだしの取り方を紹介します！

- ①鍋に水600cc・昆布5g・かつお節10gを入れます。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したらあくを取ります。
- ③中火にして約5分煮出し、いいにおいがしたら火を止めてこします。



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。



キユーちゃん食育



いい歯の日～11月8日～

よくかんで食べている人は、あまりかまない人に比べて、口の周りの筋肉がきたえられたり、だ液がたくさん出ること虫歯の予防につながります。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るのです。しっかりかめる「いい歯」を作りましょう。

給食では、よくかまない飲み込むことのできないごぼうや干し大根、海そう、きのこ、だいず、じゃこなどの食材がたくさん登場します。11月の献立からかみかみサラダを紹介いたします。

かみかみサラダ(5人分)



- ①きゅうり1/2本・にんじん1/8本は千切りにし、軽く塩をふり絞る。
- ②干し大根50g・刻み昆布3gは、さっとゆでて戻し、冷ます。
- ③①と②を合わせて混ぜる。
- ④砂糖小さじ1・塩少々・酢大さじ1・しょうゆ小さじ2・ごま小さじ1を混ぜ合わせ、③と和える。

防災給食を実施します。



14日の防災参観日の日に、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。

防災給食で学んだことについて、お家の人と一緒に考えてみてくださいね。



このマークは高知市産牛乳使用献立です。

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A(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
615	23.4	19.5	325	84	2.1	3.0	195	0.53	0.51	18	2.3	4.2



令和7年度

春野地区(春野東小)

材料の中で、太い字の食べ物物は春野菜、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	月	ごはん	○	しいらのつつあげ きゅうりのさっぱりあえ ぐるに	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん	牛乳 しいら あつあげ	はくさい きゅうり ねぎうめ だいこん にんじん こんにやく	ぐるは、冬のおかずとして、大鍋で煮返して食べる高知県の郷土料理です。
2	火	さつまいも カレーライス	○	りんごサラダ	おぎごはん さつまいも あぶら カレールウ オリブあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	さつまいもには、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんがいがたくさん含まれています。
3	水	ごはん	○	ブルコギ もやしとピーマンのじゃこあえ フルティカトマト	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく あじつけじゃこ	にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん にもやし ピーマン フルティカトマト	フルティカトマトは、春野の農家さんが届けてくれました。あまくてみずみずしいおいしいトマトです。
4	木	こがたコッパパン	○	ソーススパゲティ みずなサラダ こざかなナッツ	コッパパン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく おおのり かつおぶし こざかなナッツ	キャベツ たまねぎ にもやし にんじん もやし きゅうり みずな ホールコーン	野菜は、「京菜」ともいわれ、京都で生まれました。昔から大切に食べられてきた伝統野菜です。
5	金	ごはん	○	どうふハンバーグ キャベツのツナあえ いそのりのすましじる	ごはん あぶら さとう てんぷん	牛乳 どうふハンバーグ ツナ すまき のり	キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	どうふは、大豆から作られます。大豆は、いろいろな食べ物に変身をする食べ物です。
8	月	ゆかりごはん	○	ちくわのおこのみあげ さわにわん	ゆかりごはん こむぎこ てんぷん あぶら	牛乳 ちくわ おおのり かつおぶし ぶたにく	だいこん にんじん たけのこ ねぎ	だいこんやにんじんの根菜は、体を温めてくれる働きがあります。
9	火	ごはん	○	とりとだいのごまみそに こまつなのときあえ	ごはん ごま あぶら さとう	牛乳 とりにく あつあげ だいの みそ かつおぶし	にんじん いんげん こんにやく キャベツ こまつな	みそは、大豆からできる発酵食品です。和食には欠かせない、昔から重宝されてきた調味料です。
10	水	ごはん	○	きゅうとじゃがいものそばろに にんにくばのしらあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 きゅうり とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう にんにくば	にんにく葉のしらあえは、春野の郷土料理です。春野ならではの味ですね。
11	木	もちふわパン	○	ふゆのクリームシチュー フレンチサラダ てづくりゆずゼリー	こめコパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とりにく なまクリーム とうにゆう アガー	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり ゆず	ゆずの生産量は、高知県が日本一です。高知市では土佐山地区で多く作られています。
12	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう さんしょくピクルス ごもくじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン	ごぼう えだめ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごぼうは、土の中で育つ野菜です。かめばかむほど味がするのでよくかんで食べましょう。
15	月	ちゅうかはん	○	ひろおかかぶスープ	おぎごはん あぶら てんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく えび とり	しょうが にんにく はくさい たまねぎ チンゲンさい かぶ にんじん ホールコーン	6年生が考えた料理です。弘岡かぶのあまさを活かしたスープは、体が温まりますね。
16	火	ごはん	○	ぶりのてりやき ゆずあえ なるこみそじる	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 ぶり あぶらあげ なるこみそ	しょうが はくさい きゅうり ゆず にんじん ねぎ	ぶりは、冬が旬の魚です。冬のぶりは、脂がのってとってもおいしいです。
17	水	なめし	○	かきたまうどん こんにやくのいために	なめし うどん てんぷん あぶら さとう	牛乳 たまご すまき ぶたにく	たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく にんじん いんげん	今日は冬至の献立です。「ん」がつく食べ物を探しながら食べてみてください。
18	木	クロワッサン	○	コロコロスパイスチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	クロワッサン でんぷん あぶら さとう オリブあぶら クリスマスデザート	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ トマト にんじん	今日は、クリスマス献立です。楽しんで食べてくださいね。
19	金	ごはん	○	すきやき だいこんのあまずあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく どうふ こんぶ	はくさい にもやし こんにやく しいたけ だいこん にんじん ゆず	だいこんがおいしい季節ですね。今日は、ゆずを使ったあまずあえにしました。
22	月	ごはん	○	カレーチャンプルー すましじる	ごはん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご あつあげ すまき わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ	チャンプルーは、沖縄県の郷土料理です。今日は、卵やあつあげ、野菜を炒めてカレー味にしています。
23	火	ごはん	○	そばのみぞれに もやしのごまずあえ とりじる	ごはん ごま さとう	牛乳 そばのみぞれに とり	もやし はくさい にんじん だいこん ねぎ こんにやく	そばのような青魚には、集中力を高める働きがあるとわれています。
24	水	キムたくかぶ ごはん	○	だいのサラダ ならワンタンスープ	おぎごはん ごまあぶら たまごなシマヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいの にんじん たらこ	しょうが キムチ かぶ たくあん キャベツ きゅうり にんじん にもやし えのきたけ	6年生が考えた料理です。弘岡かぶをぶたにくやたくあん、キムチと炒めたたまごはんです。
25	木	むぎごはん	○	マーボーどうふ かんでんのちゅうかサラダ	おぎごはん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく どうふ かんでん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	冬休みも一日三食パランスのよい食事を心がけて元気に楽しく過ごしてくださいね。



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。



このマークは高知市産牛使用献立です。 食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



キューちゃん食育

冬至の日 ~12月22日~

冬至は、一年で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至を過ぎると日が少しずつ長くなってきます。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風習があります。また、冬至にうどんやにんじんなど「ん」(運)のつく食べものを食べると運氣が上がるともいわれています。

だしがきける 給食のかきたまうどん (5人分)

- ① 煮干し10g・昆布5g・宗田節5gでだしを取る。
- ② すまき1/2本は縦半分にし、5mm幅に切る。玉ねぎ1/2個は薄いスライス切り、ねぎ2本は小口切りにする。えのきたけ1/2束はほぐし、半分の長さで切る。卵1個は溶きほぐす。
- ③ だし汁1Lを沸かし、玉ねぎ、えのきたけ、すまきの順に煮る。
- ④ 塩小さじ1/2・みりん小さじ1・淡口しょうゆ大さじ3で調味。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、沸騰したら卵を回し入れる。
- ⑥ 最後にねぎを入れ、温めたうどんにかけて完成。



春野東小学校6年生が考えたメニューが登場！

6年生が昨年度、総合的な学習の時間で考えたメニューです。

春野の伝統野菜である弘岡かぶを使い、かぶが苦手な人にもおいしく食べてほしいという思いで考えました。


- 15日(月) 弘岡かぶのスープ
- 24日(水) キムたくかぶごはん

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)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
629	24.0	21.2	319	82	1.9	3.1	187	0.55	0.49	20	2.2	3.8

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	
8	木	 むぎごはん	○	とりのスタミナため はるさめのすのもの	むぎごはん あぶら さとう はるさめ ごま	牛乳 とりにく みそ かりり	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり もやし	今日から、3学期が始まりますね。 給食をもりもり食べて元気に過 しましょう。
9	金	 ごはん	○	おでん ささみのうめあえ フルティカトマト	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 とりにく	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり ねりうめ フルティカトマト	フルティカトマトは、春野の農家さ んが届けてくれました。あまくて、み ずみずしくおいしいです。
13	火	 きゅうひきにくの カレーライス 	○	りんごサラダ ぶくしんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブあぶら カレールー	牛乳 きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご ぶくしんづけ	牛肉には、たんぱく質や鉄が多く ふくまれています。どちらも成長期 にかかせない栄養素です。
14	水	 ゆずずし	○	ひっつけのにも しらたまぜんざい	ごはん さとう ごま しらたまもち	牛乳 ひっつけ あずき	ゆのす にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん はくさい きんときになんじん いんげん	鏡開きに小豆を使った料理を食 べる風習は、一年間の無病息災を 願う意味がこめられています。
15	木	 もちふわパン	○	ごぼうのスパゲティ みずなのツナサラダ ぼんかん	もちふわパン  スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら	牛乳 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しめじ キャベツ みずな ぼんかん	ぼんかんは、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、 病気を防ぐ働きがあります。
16	金	 ごはん	○	あげぶりだいこん すましじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶり こんぶ とうふ	しょうが だいこん はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	ぶりは、成長と共に名前が変わる 出世魚です。縁起がよい魚として、 よくお祝いの日に食べられます。
19	月	 ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものみそに かきたまじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ たまご わかめ	にんにく にんじん いんげん ねぎ えのきたけ	給食では、時間をかけてだしを とっています。だしがきいたかき たまじるは、香りがよいですね。
20	火	 ごはん	○	ちくわてん ひろおかかぶのいためもの ごまずあえ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	牛乳 ちくわぶたにく	ひろおかかぶ こまつな もやし きゅうり	弘岡かぶのいためものは、お肉の うまみを活かしてさらにかぶが おいしくなっています。
21	水	 なめし	○	ちゃんぼん だいこんのちゅうかサラダ	なめし ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく すまき わかめ	しょうが はくさい もやし だいこん にんじん	野菜たっぷりのちゃんぼんです。 みなさんの体と心が温まりますよ うに。
22	木	 コッペパン	○	チキンピーズ ビュルズ ゆずゼリー	コッペパン あぶら こむぎこ さとう ゆずゼリー 	牛乳 とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり	馬路村でとれたゆずを使ったゼ リーです。香りのよいゆずは、様 々な加工品に活用されています。
23	金	 ごはん	○	しいらのマヨネーズやき はりはりづけ なることんじる	ごはん さとう さつまいも たまごなしマヨネーズ	牛乳 しいら こんぶ ぶたにく なるこみそ 	たまねぎ パセリ きゅうり ほしだいこん にんじん ねぎ	 鳴子みそは、高知県産の お米と大豆を使って作ら れています。
26	月	 ごはん	○	チャブチェ はくさいのおこんぶあえ	ごはん マロニー さとう ごま あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しおこんぶ	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲンさい いら ほししいたけ はくさい もやし みずな	チャブチェは、韓国の伝統料理で す。野菜や肉が入った栄養のパ ランスがよい料理です。
27	火	 ごはん	○	さばのおしやき おひたし すいとん	ごはん さとう しらたまこ こむぎこ	牛乳 さば とりにく	はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	1月24日から30日は、学校給食 週間です。今日は、給食がはじま った時の献立を再現しています。
28	水	 ごはん	○	にくどうふ 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 ねぎ こんにやく  だいこん にんじん ゆのす	小魚には、カルシウムが多くふく まれています。カルシウムは、骨や歯 を強くします。
29	木	 バターロールパン	○	クリームシチュー ゆずサラダ	バターロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とりにく なまクリーム とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす 	ゆずの木の枝にはとげがありま す。収穫するのにも一苦労です。感 謝して食事をしましょう。
30	金	 ごはん	○	ひろおかかぶのおおりのてん とさあえ たまねぎのみそじる	ごはん こむぎこ さとう あぶら ごま	牛乳 すりみ とうふ おおりのり かつおぶし みそ	ホールコーン ひろおかかぶ はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	青のりの風味を活かして、弘岡か ぶをすりみといっしょに天ぷらにし ました。たくさん食べてね。



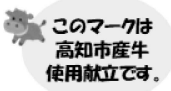
新しい年が始まります。
毎日の食生活を大切にして、
この一年も健康で元気に過ごしましょう。



みんなあ、待ちゆうきね！ 令和7年度食育実践発表会 開催！

とき 令和8年1月31日(土) 10時から16時
ところ オーテピア 4階ホール他

秦小・鏡中のみなさんが取組んできた食に関する学習や
「ワタシ、ボクの好きな料理」の表彰式の様子を動画で上
映発表します。
学校給食や食育取組パネル展示、食育体験コーナーなど
を用意しています。ぜひご参加ください！



このマークは
高知市産牛
使用献立です。
食材の都合により、献立内容が
変更になる場合があります。




キューちゃん食育

小正月～1月15日～

小正月とは、旧暦の1月15日のことです。昔は新年最初の満月の
日にあたる。1月15日をお正月としてお祝していました。
魔よけの力があるとされる小豆を食べる風習があり、小豆を炊いた
ぜんざいに、1年の豊作を願うもちを入れ、晴れの日のごちそうとして
親しまれてきました。

～全国学校給食週間～

日本で最初の学校給食は、今から137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か月後の1月24日を「給食記念日」、1月24日
から1月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。みなさんもお家で
作ってみませんか。

 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。

春野東小学校6年生が 考えたメニューが登場！

6年生が昨年度、総合的な
学習の時間で考えたメニュー
です。

春野の伝統野菜である弘岡
かぶを使い、今までの給食に
はなかった新たなメニューを
考えました。弘岡かぶを多く
の人にすきになってもらうた
め、試行錯誤してできあが
ったメニューです。

- 20日(火) 弘岡かぶの炒め物
- 30日(金) 弘岡かぶの青のり天

お楽しみに！

全国学校給食週間に合わせ、1月23日(金)から30日(金)まで、
高知市役所本庁1階総合案内北側掲示板にて、
学校における食育の取組について紹介します。

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				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
636	24.1	19.0	324	84	2.0	3.0	201	0.56	0.50	24	2.2	5.0



2月 きゅうしょくこんだてひょう



令和7年度

春野地区(春野東小)

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	○	にくじゃが ほしだいこんのすのもの こぎなつくだに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ こぎなつくだに	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく はくさい ほしだいこん	だいこんは天日干しすることで、生のときより、栄養価が高くなります。
3	火	ごはん	○	いわしのあげに さんしょくあえ すましじる せつぶんまめ	ごはん あぶら さとう	牛乳 いわしからあげ すまし せつぶんまめ	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	2月3日は、節分です。今日は、おにが苦手ないわしや大豆を使った節分献立です。
4	水	ごはん	○	ミートボールのあまずあん キャベツのしおこんぶあえ ぶんたん	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 にくだんご しおこんぶ キャベツ きゅうり ぶんたん	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ キャベツ きゅうり ぶんたん	文旦は、高知県の特産物です。さわやかな香りと酸味や甘みのあるぶりっとした果肉が特徴です。
5	木	ソフトフランスパン	○	カットオムレツ ゆずサラダ やさしいスープ	ソフトフランスパン さとう あぶら	牛乳 たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ はくさい きゅうり ゆのす もやし だいこん チンゲンさい	きのこは、食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれる食べ物です。
6	金	わぎごはん	○	ちくわのあまからたれ はくさいのごまあえ ごもくじる	わぎごはん あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	牛乳 ちくわ みそ とりにく	はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	サクッとあげたちくわに、調理室で手作りしたあまからいタレをからめました。
9	月	カレーライス	○	ブロッコリーのとさあえ ふくしんづけ	わぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ふくしんづけ	ブロッコリーは、ビタミンCを多くふくみます。ビタミンCは、かぜを予防してくれます。
10	火	もちふわパン	○	チリコンカン かいそうサラダ ヨーグルト	こめこパン あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいたず かいそう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい キャベツ きゅうり	ヨーグルトは、カルシウムを多くふくみます。カルシウムは、成長期のみなさんに大切な栄養素です。
12	木	とりどん	○	ぐるに もずくのすのもの	わぎごはん さとう さいとも	牛乳 とりにく でんぶら もずく	いんげん だいこん ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ はくさい もやし ゆのす	ぐる煮は、高知県の郷土料理です。一度にたくさん作って大鍋で煮返して食べる料理です。
13	金	ごはん	○	めひかりのからあげ そくせきづけ なることんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	牛乳 めひかり ぶたにく なるこみそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	今日、4年生に、高知県の郷土料理である血鉢料理を体験してもらいます。
16	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル	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 とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい もやし こまつな	ごまは、血液をさらさらにする働きがあります。また、料理にひとふりすることで風味がよくなります。
17	火	ごはん	○	とりとじゃがいものうまに かんてんのちゅうかあえ フルティカトマト	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ずらたまご かんてん	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ だいこん きゅうり フルティカトマト	寒天は、なにからできているでしょうか。じつは、てんぐさという海そうから作られています。
18	水	ごはん	○	さばみそフライ なのはなサラダ ぐだくさんじる	ごはん あぶら さとう	牛乳 さばみそフライ	キャベツ なのはな ホールコーン はくさい だいこん にんじん えのきたけ	さばやあじなどの青魚は、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。
19	木	きゅうひきにくのいためびびんぱ	○	チンゲンさいのスープ チョコクレープ	わぎごはん さとう ごまあぶら	牛乳 きゅうひきにく とうふ	にんにく キムチ にんじん ほしだいこん チンゲンさい たけのこ チョコクレープ	高知市産の牛肉と、春野のお店で作られたキムチを使ったびびんぱです。
20	金	コッパパン けらいちごジャム	○	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	コッパパン スパゲティ あぶら さとう けらいちごジャム	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 ホールコーン	介良いちごジャムは、高知市の介良地区でとれたいちごで作ったジャムです。
24	火	ごはん	○	よせなべ だいこんのうめあえ	ごはん さとう	牛乳 とりにく いかだんご とうふ、あぶらあげ こんぶ	はくさい こんにやく しめじ だいこん きゅうり ねりうめ	とり肉やいかだんご、とうふなど具だくさんのよせなべです。みなさんの体も心も温まりますように。
25	水	ごはん	○	カレーうどん さっぱりレモンサラダ	ごはん うどん あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン	カレーうどんのだしは、煮干しやむろぶしからとっています。うまみがきいておいしいですね。
26	木	ごはん	○	あじのハーブフライ やさしいサラダ くきわかめのスープ	ごはん あぶら さとう	牛乳 あじのハーブフライ ぶたにく くきわかめ	キャベツ きゅうり チンゲンさい にんじん	くきわかめは、わかめのくきの部分です。コリコリしていて歯ごたえがいいですね。
27	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため じゃこあえ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく あじつきじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ	春野のしょうがをたっぷり使ったしょうがいためです。しょうがには、体を温める働きがあります。

今年の節分は2月3日

厳しい寒さが続いています。今年は3日の節分、4日の立春で、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に春を迎えましょう。

かぜ予防 5つのチェックポイント

かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。かぜの予防のポイントを紹介します。

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



キユーちゃん食育 節分

「節分」とは、「季節の分かれ目」という意味があります。日本では昔から季節の変わり目にあたる日を大切にしてきました。本来は立春(2月4日ごろ)、立夏(5月6日ごろ)、立秋(8月8日ごろ)、立冬(11月8日ごろ)それぞれの前日に、一年に4回ありました。特に立春は一年の始まりの日として大切にされ、次第に節分といえは春の節分を指すようになったのです。

鬼は外!福は内!

節分といえば豆まきですね。どうして節分の日に豆をまくのでしょうか。昔は季節の変わり目に鬼が災いや病気を持ってくると考えられていたため、「魔目(鬼の目)」をやっつけようと「豆」をまき、「魔を滅(魔滅)」しました。「鬼は外!」と豆を鬼を追い払い、「福は内!」と福を招き入れることで、一年間の無病息災を願うのです。また、鬼は柊の葉のとげと、鯛を焼いた時のにおいを嫌うといわれており、「柊鯛」を玄関に飾る風習もあります。

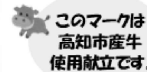


このマークは、「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」です。



春野町で育ったフルティカトマトが登場!

春野地区は、温暖で日照時間が長く、土壌に塩分を含んでいることから、トマトの栽培に適した地域といわれています。春野町で栽培されている「フルティカトマト」は、あまみと酸味のバランスがよいことが特徴です。給食では、地元の農家さんが届けてくれた収穫したばかりの新鮮な「フルティカトマト」が登場します。



このマークは高知市産品使用献立です。食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

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)		
633	24.4	19.2	332	84	2.0	3.0	192	0.54	0.51	26	2.1	4.6



令和7年度

春野地区(春野東小)

材料の中で、太い字の食べ物物は春野産、 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	もちふわパン	○	とりのからあげ コーンサラダ コンソメスープ	こめこパン 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	今日は、6年生の卒業お祝いイイキングです。みんなで、楽しんで食べてね。
3	火	ひなまつりちらし	○	おひたし あかだし いちごタルト	ごはん さとう あぶら いちごのタルト	牛乳 かんばちそぼろ わかめ みそ	ゆのす にんじん いんげん はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ	今日は、桃の節句です。みなさんの健やかな成長を願うお祝い献立です。
4	水	ごはん	○	とうふのちゅうかに こんにやくサラダ	ごはん あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ もやし きゅうり こんにやく	とうふは、大豆から作られています。大豆は、畑の肉ともいわれ、骨や筋肉をつくる働きがあります。
5	木	ごはん	○	いわしのみぞれに のりあえ ぐだくさんじる	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 いわしのみぞれに のり ぶたにく	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	いわしには、カルシウムがたくさんふくまれます。よくかんで味わって食べてください。
6	金	ごはん	○	ぶたにくとあつあげのみそいため ほうれんそうのごまあえ きよみオレンジ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう きよみオレンジ	今が旬の清美オレンジ。太陽の光をたっぷり浴びたあまくてジューシーな清美オレンジをめしあがれ！
9	月	コッペパン	○	クリームパンネ ピクルス	コッペパン マカロニ あぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	一食に必要な野菜の量は、両手一ぱい分です。加熱をすすと、かさが減り食べやすくなります。
10	火	おやこどんぶり	○	ツナとキャベツのゆずあえ フルティカトマト	おぎごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 たまご とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ゆのす フルティカトマト	春野でとれた食材をたくさんつかった献立です。味わっていただきましょう。
11	水	ごはん	○	ジャージャーめん ひきな入り	ごはん ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にら ほしいたけ だいこん にんじん	15年前の今日、東日本大震災がありました。ひきな炒りは、被災地である福島県の郷土料理です。
12	木	ごはん	○	こうちのいらまん みずなのじゃこあえ さつまいものなるこみそ	ごはん さつまいも	牛乳 こうちのいらまん かちり なるこみそ	はくさい みずな だいこん にんじん ねぎ	高知県は、にらの生産量が日本一です。香りも栄養もぎゅつとつまったにらまんをめしあがれ！
13	金	ごはん	○	ちくぜんに はくさいのすのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ いんげん こんにやく はくさい きゅうり ゆのす	根菜には、食物せんいが多くふくまれます。食物せんいは、お腹の中をきれいにしてくれます。
16	月	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソースに イタリアンサラダ こざかなナッツ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく こざかなナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	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。
17	火	ミニむらさきごはん	○	さわらのこうそうあげ おいわいなます きのこじる やきプリンタルト	むらさきごはん でんぶん あぶら さとう やきプリンタルト	牛乳 さわら	だいこん にんじん すだち こまつな しめじ えのきたけ	今日は、6年生の卒業お祝い献立です。中学校に行ってもモリモリ食べて元気に過ごしてね。
18	水	ごはん	○	とりとだいのちゅうかいため ごもくじ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ピーファン	牛乳 とりにく だいの	しょうが たまねぎ チンゲンさい にんじん エリンギもやし ごぼう ねぎ	野菜のうまみがたっぷりつけこんだ五目汁。最後の一滴までおいしーいよ。
19	木	ポークカレーライス	○	ブロッコリーのサラダ ふくじんづけ さんしょくばなゼリー	おぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう オリーブあぶら さんしょくばなゼリー	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ふくじんづけ	今年もモリモリ食べてくれてありがとう。最後は、大人気のカレーです。楽しく食べてね。

一年間を振り返ってみましょう

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。一学期に比べ、空っぽになった食缶が給食室にもどってくるのが増え、みなさんの成長をうれしく感じています。学校給食は、みなさんに必要なエネルギーや栄養バランスなどが考えられています。また、高知でとれる食材や食事のマナー、食生活、食文化のことなどを学び考える場でもあります。もうすぐ春休みです。一年間を振り返り、給食時間に学んだことをこれからの生活に生かせるように考えてみましょう。



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。

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。



キューちゃん食育

桃の節句

3月3日は桃の節句です。農作物が無事に育つように願う季節の節目の日で、この時期は桃の花が咲くことから「桃の節句」と呼ばれるようになりました。江戸時代には女の子を災いから守り、幸せな人生が送れるようにと願いを込めて、ひな人形を飾るようになりました。現在も親しまれているひな祭りの始まりです。この日はちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる文化もあります。

卒業お祝い献立

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今月は卒業のお祝い献立として、昔からお祝いの日に食べられてきた黒米を使ったむらさきごはんと紅白のお祝いなます、給食で大人気のからあげを用意しました。卒業してもよりよい食生活を目指してくださいね。お友だちや先生たちと過ごした給食の時間が、かけがえのない思い出になっていますように。

春をつげる魚をしゅちゅう??

17日の給食に登場する「さわら」は、漢字で書くと魚へんに春で「鱮」と書きます。その名の通り、春が近づくと高知の海にやってきて、季節を知らせてくれる魚です。高知では、昔からお祝いの席でも食べられてきました。「春の味」を味わいながら食べてください。

「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】香りゆずの甘辛なすいため
【優秀賞】しょうがのつくだに
【優秀賞】ニラと四角竹のチャーハン

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)
637	24.0	20.3	387	84	2.0	3.0	205	0.53	0.52	25	2.3	5.0



4月 学校給食献立表



令和7年度

日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
8	火	ご飯	○	炒めビーフン わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜	米 ビーフン 砂糖	米油 ごま油
9	水	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 コールスローサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり スイートコーン	米 じゃがいも 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
10	木	ご飯	○	さわらのねぎ香味だれ もやしの梅おかかあえ 鳴子みそ汁	さわら かつお節 みそ	牛乳	ねぎ	白ねぎ しょうが もやし きゅうり ねりうめ 大根 しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
11	金	コッペパン	○	鶏の黒こしょう揚げ ツナ寒天サラダ 小松菜のスープ	鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	小松菜 にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ	コッペパン てんぷん 砂糖	米油
14	月	ご飯	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 彩りひじきサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	ピーマン 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 スイートコーン	米 砂糖	米油
15	火	ご飯	○	いかとちくわのかりん揚げ 新じゃがと厚揚げのそぼろあん 若竹汁	ちくわ いか 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 てんぷん じゃがいも	米油
16	水	山菜肉うどん	○	土佐のいも天 野菜のごまマヨネーズあえ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	山菜水煮 白ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
17	木	春野菜の中華飯 (ご飯)	○	梅ドレッシングサラダ マーラーカオ	豚肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり ねりうめ	米 てんぷん 砂糖 ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油
18	金	コッペパン	○	しいらとなすの揚げがらめ 柚子サラダ コンソメスープ	しいら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
21	月	ご飯	○	ごま照りチキン 野菜のからしあえ きのこスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 白菜 しめじ	米 てんぷん 砂糖 ビーフン じゃがいも	米油 ごま
22	火	ご飯	○	麻婆豆腐 にらともやしののりあえ 小夏	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし 白菜 小夏	米 砂糖 てんぷん	米油
23	水	チキンカレーライス (ご飯)	○	スパゲティサラダ 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 スパゲティ	米油 カレールウ 卵なしマヨネーズ
24	木	麦ご飯	○	おじゃこのすりみ天 しょうがの香りあえ 具だくさん汁	すりみ 鶏肉 油揚げ	牛乳 かりり	にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし しょうが 大根	米 大麦 てんぷん 砂糖 春雨	米油
25	金	もちふわパン	○	ポークビーンズ かぼちゃのフリッター コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	米粉パン じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	米油
28	月	ご飯	○	肉豆腐 春雨の酢の物	豚肉 豆腐 すまき	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし	米 砂糖 春雨	米油
30	水	麦ご飯	○	鶏の照り焼き 大根の炒め煮 即席漬け	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 大根 こんにゃく もやし キャベツ	米 大麦 砂糖	米油

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。

※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。

給食費の払い戻しについて

給食費 中学校370円

次の①②の両方を満たす場合のみ、連絡のあった翌々日の給食実施日から可能です。

- 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学校から正午までに給食センターに連絡があった翌日以降、給食実施日について連続3回以上欠食する場合。

(注) 連絡がないままに3回以上欠食しても、給食費の払い戻しはできません。

日	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
曜日	木	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠	-	-	← 徴収なし(2回) →	欠	欠
	連絡	徴収あり					
例2	欠	欠	-	-	徴収あり		
	連絡	徴収あり					
例3					欠	欠	欠
	連絡				← 徴収なし(3回) →		

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」に限らず、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、別途配布の「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、さわら、しょうが、きゅうり、大根、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

4月10日(木)

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:(mg)	B:(mg)	C(mg)	(g)	(g)
802	32.8	25.0	330	106	3.5	3.7	204	0.87	0.58	29	2.8	6.1

令和7年度 新企画
キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します!

今月は
・おじゃこのすりみ天《安芸市》
・にらともやしののりあえ《安芸市》

スクールランチでも紹介するぜよ!

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

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



5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
1	木	ご飯	○	厚揚げのそぼろあん じゃこもやしの甘酢あえ	豚肉 厚揚げ	牛乳 かり	にら にんじん	キャベツしょうが 干しいたけもやし	米 砂糖 てんぷん	米油
2	金	たけのこずし	○	鶏の香味揚げ 新玉ねぎのすまし汁 かしわもち	油揚げ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	ゆの酢 たけのこ しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 てんぷん かしわもち	米油
7	水	ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ コールスローサラダ きのこのガーリックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにくレモン キャベツ スイートコーン えのきたけ	米 てんぷん じゃがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
8	木	ポークカレーライス (ご飯)	○	小夏ときゅうりのピクルス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり 小夏	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
9	金	麦ご飯	○	さばの梅煮 うの花炒り煮 たけのこのすまし	さば 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 のり	にんじん ねぎ	ねりうめ こんにやく たけのこ しめじ	米 大麦 砂糖	米油
12	月	親子丼 (麦ご飯)	卵	とうもろこしのサクサク揚げ 沢煮椀	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ スイートコーン 枝豆 ごぼう	米 大麦 砂糖 小麦粉 てんぷん	米油
13	火	麦ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ツナとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ 大根	米 大麦 砂糖	米油 ごま
14	水	もちふわパン	乳	じゃがいものミートソース煮 マカロニサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
15	木	ご飯	○	かつおの柚子だれ しょうがのあえ物 鳴子みそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ	ゆの酢 もやし きゅうり しょうが しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
16	金	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め 新玉ねぎとトマトの中華あえ いちごのタルト	豚肉	牛乳	にんじん にら トマト	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 いちごのタルト	米油 ごま油
19	月	ご飯	○	肉じゃが なすのたたき	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく なす 白ねぎ にんにく ゆの酢	米 じゃがいも 砂糖	米油
20	火	鶏と白ねぎの甘辛丼 (麦ご飯)	○	キャベツのゆかりあえ 新じゃがのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	白ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
21	水	ご飯	○	しいらの香草焼き 海藻サラダ 春雨スープ	しいら 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
22	木	ご飯	○	豚キムチ炒め もずくのかきたま汁	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 もずく	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 玉ねぎ	米 砂糖	米油
23	金	コッペパン	乳	豚肉と干し大根のソース炒め ツナサラダ 一口チーズ	豚肉 てんぷら ツナ	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し大根 もやし	コッペパン 砂糖	米油
26	月	山菜ビビンバ (麦ご飯)	○	もやしのナムル おいもスティック	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにくしょうが 山菜水煮 干し大根 干しいたけもやし	米 大麦 砂糖 さつまいも	米油 ごま ごま油
27	火	ご飯	○	ひき肉と野菜のチャプチェ きゅうりの梅あえ 小魚ナッツ	豚肉	牛乳 小魚ナッツ	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねりうめ	米 春雨 砂糖	ごま 米油 ごま油
28	水	コッペパン	乳	スパイシーチキン 野菜サラダ 豆乳ポタージュ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン 砂糖 米粉	米油
29	木	ご飯	○	ちくわの天ぷら 大豆の五目煮 キャベツの酢の物	ちくわ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油
30	金	五目ラーメン	○	揚げじゃがいものころばし ささみのごまマヨネーズあえ	豚肉 すまき 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	中華めん てんぷん じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ

スポーツと栄養

自分の力を最大限に発揮するためには、練習と同じくらい食事も大切です。バランスのよい食事をするこゝとで、運動に関わるいろいろな栄養素をバランスよくとることができまゝ。

炭水化物
運動のためのエネルギー源として重要で、運動に関わるいろいろな栄養素をバランスよくとることができまゝ。

たんぱく質
筋肉の材料になり、筋力・瞬発力アップに効果的です。

ビタミンB群
炭水化物をエネルギーにかえるために必要です。

カルシウム
ビタミンD(ビタミンK)丈夫な骨づくりに大切です。

鉄
激しい運動により失われるため補給が必要です。

しっかり食べて存分に力を発揮しよう！

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/kyuushokushokuiku.html

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します！

今月は

- 豚肉のしょうが炒め《いの町》
- ひき肉と野菜のチャプチェ《いの町》
- 山菜ビビンバ《本山町》

高知県の郷土料理『ころばし』
しょうゆと砂糖で甘辛く煮た芋をごまの上でころころと転がして作ることからこの名が付いたといわれています。

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

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)
791	32.2	25.0	335	101	3.4	3.8	209	0.83	0.56	25	2.7	5.8

※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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
5月15日(木)
高知の食材(予定)
牛乳、ゆの酢、きゅうり、しょうが、さつまいも、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **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」等て内容を必ずご確認ください。



6月 学校給食献立表



令和7年度

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	
2	月	ごはん	○	きびなごのから揚げ もやしのゆかりあえ お米のムース	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご	小松菜 にんじん	もやし 大根	米 でんぶん さつまいも 米ムース	米油
3	火	カレーピラフ	○	マカロニサラダ きのこのガーリックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ しめじ	米 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ
4	水	ごはん	○	大豆かき揚げ 野菜のささみあえ えのきのすまし汁	すりみ 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 白菜 えのきたけ	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん	米油
5	木	ごはん	○	筑前煮 キャベツの柚子あえ じゃこ大豆の佃煮	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 かりり	にんじん	たけのこ こんにゃく もやし キャベツ きゅうり ゆの酢	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
6	金	もちふわパン	○	鶏のねぎ塩レモン 寒天サラダ じゃがいものスープ	鶏肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 白ねぎ レモン果汁 もやし きゅうり 玉ねぎ	米粉パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
9	月	彩りそばろ井 (麦ご飯)	○	干し大根のナムル チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干し大根 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油
10	火	ごはん	○	豆腐の中華煮 拌三絲(パンサンスー)	鶏肉 豆腐 ハム	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
11	水	コッペパン	○	チリコンカン コーンサラダ	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 砂糖	米油
12	木	ごはん のりふりかけ	○	厚焼き卵 かつお節 豚汁	卵 ツナ かつお節 豚肉 みそ	牛乳 のりふりかけ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが 大根	米 砂糖 じゃがいも	
13	金	鶏井 (麦ご飯)	○	具だくさん汁 フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん	大根 こんにゃく しめじ みかん パイン 桃	米 大麦 でんぶん 砂糖 白玉もち サイダー	米油
16	月	ごはん	○	高知のにらまん 根菜の炒め煮 ピーマンと野菜のスープ	高知のにらまん てんぷら 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく 玉ねぎ もやし しめじ	米 砂糖 ピーファン	米油
17	火	麦ご飯	○	厚揚げとなすの肉みそ炒め じゃこ大豆の酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 かりり	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ なす 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 でんぶん	米油
18	水	高知家の夏野菜 カレーライス(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 砂糖	米油 カレールウ
19	木	ごはん	○	しいらのから揚げ 五目きんぴら 鳴子みそ汁	しいら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 大根 こんにゃく しめじ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
20	金	ごはん	○	ゴーヤチャンプルー 大根の昆布あえ ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ ゴーヤ 大根 白菜	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま油
23	月	ごはん	○	鶏の香味焼き 野菜のマヨネーズあえ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん	にんにく 大根 キャベツ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ
24	火	ごはん	○	麻婆春雨 棒棒鶏(パンパンジー) 蒸しとうもろこし	豚肉 鶏肉	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 もやし きゅうり スイートコーン	米 春雨 砂糖 でんぶん	米油 ごま
25	水	もちふわパン	○	なすとトマトのミートパネ フレンチサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
26	木	麦ご飯	○	カツオとピーマンの黒酢炒め 五目汁	かつお 高野豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油
27	金	ちゃんぽん	○	ひじきのツナマヨあえ ごま団子	豚肉 すまき ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 白菜 もやし キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 ごま団子	米油 卵なしマヨネーズ
30	月	しょうがご飯	○	肉じゃが もやしのごま酢あえ	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま

※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。

6月は食育月間です

食育は、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。

毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日とし、全国で食育の推進を行っています。生涯にわたって健康に過ごすため、「食」について学んでいきましょう。

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/kyushokushoku.html

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり



キューちゃんが高知県内をめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します!

今月は



- ・しょうがご飯【土佐市】
- ・鶏の香味焼き【土佐市】



スクールランチでも紹介するぞよ!

令和6年度 ワタシ、ボクの好きな料理最優秀作品

『カツオとピーマンの黒酢炒め』が今月の給食に登場します。
お楽しみに♪

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)
798	32.2	24.7	338	106	3.9	4	219	0.88	0.57	29	2.8	5.7

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
高知家のカレーの日です! 高知の食材(予定)
牛乳、しょうが、なす、トマト
大根、きゅうり、パプリカ

6月18日(水)

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④食物アレルギー対応が必要の方は、別途配付の「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。



7月 学校給食献立表



令和7年度

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
1	火	ソフトフランスパン ^乳	○	れいほく牛のコロッケ 梅ドレッシングサラダ 野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ねりうめ もやし えのきたけ	ソフトフランスパン れいほく牛コロッケ 砂糖 ビーフン	米油
2	水	ご飯	○	夏野菜の麻婆豆腐 中華サラダ メロン	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	パプリカ なら にんじん	しょうが にんにく なす 干しいたけ もやし メロン	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
3	木	麦ご飯	○	しいらのピリ辛揚げ ピーマンのおひたし 冬瓜汁	しいら みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ とうがん 干しいたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
4	金	豚丼 (麦ご飯)	○	野菜のひじきあえ 魚そうめん汁 プチみかんゼリー	豚肉 魚そうめん	牛乳 ひじき	にんじん オクラ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり えのきたけ	米 大麦 砂糖 みかんゼリー	米油 卵なしマヨネーズ
7	月	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	コーンのサラダ 福神漬 一口チーズ ^乳	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
8	火	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりの土佐あえ みたらし団子	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 白玉もち でんぶん	米油
9	水	もちふわパン ^乳	○	ペンネボロネーゼ ささみとキャベツのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
10	木	ご飯	○	ちくわの天ぷら 大根とわかめの酢の物 じゃがいものそばろ煮	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり しょうが	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油
11	金	パエリア	○	鶏肉の黒こしょう焼き 大豆サラダ	ツナ 鶏肉 大豆	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米	オリーブ油 米油 卵なしマヨネーズ
14	月	ご飯	○	鶏肉の柚子だれ 野菜サラダ じゃがいものスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	パプリカ にんじん 小松菜	ゆの酢 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油
15	火	ご飯	○	さばの香味揚げ りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく もやし きゅうり りゅうきゅう ゆの酢 大根 しめじ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま
16	水	麦ご飯	○	にらとん かぼちゃサラダ	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん なら かぼちゃ	にんにくもやし 玉ねぎ	米 大麦 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
17	木	ご飯	○	厚揚げのうまだれ 野菜のごまあえ 鶏の和風汁	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり 大根 えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま
18	金	ご飯	○	新しょうがの卵焼き ^卵 春雨の柚子あえ さつまいものみそ汁	卵 ハム かつお節 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 しめじ	米 砂糖 春雨 さつまいも	

※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。

7月7日は七夕です

7月7日は七夕の節句の日です。昔の日本では七夕の日に新しい着物を織って神様にお供えし、秋の豊作やみんなの健康をお祈りしていたといわれています。その後、織り姫と彦星のお話が日本に伝わり、七夕の行事食として天の川に見立てたそうめんが食べられるようになりました。



今月の給食では、魚のすりみでできた魚そうめんを天の川に見立て、「魚そうめん汁」を味わいます。

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり



キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します！



今月は **しいらのピリ辛揚げ《四万十町》**

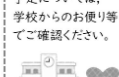
スクールランチでも紹介するぜよ！

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



7月15日(火)

高知の食材(予定)
牛乳、新しょうが、きゅうり、りゅうきゅう、ゆの酢、なら、しめじ、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。

夏休み中も こまめな水分補給を

汗をかくと、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも一緒に体から出ていきます。夏は特にこまめな水分とミネラルの補給が必要な時期です。水やお茶、スポーツドリンク、夏野菜、果物などで上手に水分とミネラルを摂りましょう。



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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 アレルギー表示
- 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/kyushokushokuiku.html

今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
781	29.9	24.3	336	103	3.4	3.6	250	0.73	0.54	28	2.8	5.2



8・9月 学校給食献立表



令和7年度

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
8/27	水	ご飯	○	回鍋肉 中華サラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 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
28	木	チキンライス	○	ツナサラダ マカロニスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ もやし	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
29	金	ご飯	○	鶏肉の甘酢かけ ピーマンのごまあえ わかめのみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	白ねぎ キャベツ しめじ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま
9/1	月	ご飯	○	麻婆豆腐 もやしの酢の物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	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	米 砂糖 でんぷん	米油
2	火	ご飯	○	戻りがつおの香味揚げ かぼちゃの煮物 りゅうきゅうのおすまし	かつお すまし 豆腐	牛乳	かぼちゃ	にんにくりゅうきゅう	米 砂糖 でんぷん	米油
3	水	もちふわパン	乳	チリコンカン スパイシーサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ	米粉パン	米油 卵なしマヨネーズ
4	木	麦ご飯	○	豚キムチ炒め シャキシャキナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にら チンゲン菜 にんじん	しょうがにんにく玉ねぎ キャベツ 白菜キムチもやし	米 大麦 砂糖	米油 ごま油
5	金	ご飯	○	鶏肉の柚子がらめ しょうがの香りあえ 鳴子みそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら	ゆの酢もやし キャベツ しょうが しめじ	米 でんぷん 砂糖	米油
8	月	ご飯	○	ゴーヤバーグ じゃがいものうま煮 春雨サラダ	ゴーヤバーグ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 春雨	米油 ごま ごま油
9	火	さつまいもご飯	○	鶏の竜田揚げ 小松菜のおひたし 菊の冬瓜汁	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうがもやしとうがん 菊の花 干しいたけ	米 さつまいも 砂糖 でんぷん	米油
10	水	ご飯 のりふりかけ	○	高野豆腐の卵とじ すまきの甘酢あえ	卵 鶏肉 高野豆腐 すまき	牛乳 のりふりかけ	にんじん	玉ねぎもやし きゅうり	米 砂糖	
11	木	ご飯	○	さけのちゃんちゃん焼き 大根サラダ	さけ 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 昆布		玉ねぎ キャベツ しめじ もやし 大根	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	米油
12	金	ピピンバ (ご飯)	○	鶏五目汁 梨のフルーツポンチ	牛肉 (県産牛提供) 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにくもやし 白菜 もも 梨	米 砂糖 白玉もち サイダー	米油
16	火	秋の五目混ぜご飯	○	きびなご黒ごまフライ 大豆の炒め煮	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 きびなご黒ごま フライ	にんじん さやいんげん	たくあん しめじ えのきたけ 大根 こんにゃく	米 砂糖	米油
17	水	麦ご飯	○	豚肉のチャプチェ ツナと大根の酢の物 ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 春雨 砂糖 ぶどうゼリー	ごま 米油 ごま油
18	木	コッペパン	乳	フライドチキン ひじきサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	キャベツ もやしにんにく 玉ねぎ	コッペパンでんぷん 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	金	ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー 春雨のすだちあえ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎもやし きゅうり すだち	米 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま油
22	月	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	柚子ピクルス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
24	水	ご飯	○	さばのみぞれ煮 防災サラダ 防災みそ汁	さばのみぞれ煮 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 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	米油
25	木	ご飯	○	肉じゃが ささみの梅あえ じゃこと大豆の佃煮	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かり	にんじん	玉ねぎ こんにゃくもやし きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
26	金	ご飯	○	すりみの天ぷら ピーマンのおかかあえ きのこ汁	すりみ かつお節 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	スイートコーン 枝豆 キャベツ しめじ 干しいたけ	米 でんぷん	米油
29	月	コッペパン	乳	鶏肉のごまだれ焼き コールスローサラダ ジュリエンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ スイートコーン 白菜 玉ねぎ	コッペパン ビーフン	ごま ごま油 卵なしマヨネーズ
30	火	白ごま担々麺	○	じゃがいものから揚げ 柚子塩サラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	もやし 白ねぎ キャベツ きゅうり ゆの酢	中華めん 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 ごま

防災給食を実施します!
(9月24日)
ライフラインが止まってしまう災害時にも活用しやすい食材で作っています。防災給食をきっかけに、みなさん一人ひとりに合った災害時の食について考えてみましょう。

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり
キューちゃんが高知県内をかけめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します!
今月は **鶏肉のごまだれ焼き《安芸市》**
スモールランチでも紹介するぞよ

※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。
今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
9月5日(金) 高知の食材(予定)
米、牛乳、ゆの酢、しょうが、にら、しめじ、鳴子みそ
各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

献立表の食物アレルギー表示について
①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
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。

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

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)
779	31.9	24.6	340	106	3.7	3.9	210	0.80	0.55	24	2.6	5.4



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・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
1	水	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	ピクルス	鶏肉	牛乳	にんじん	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	
2	木	ご飯	○	しいらのフライ 野菜の甘酢漬け 五目汁	しいらのフライ 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 白菜 ゆの酢 もやし えのきたけ	米 砂糖 ビーフン	米油 卵なしタルタルソ ース	
3	金	ツナちらし	○	白玉汁 手作りお月見ゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	ゆの酢 枝豆 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 白玉もち クールゼリー 月型・星型ゼリー		
6	月	ご飯	○	鶏のから揚げ 野菜サラダ マカロニスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	
7	火	ご飯	○	豆腐の牛そぼろあん (高知市産牛使用) 春雨の酢の物 手作りふりかけ	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま	
8	水	豚たま丼 (麦ご飯)	卵	○	コーンサラダ しめじのみそ汁	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり スイートコーン しめじ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油
9	木	ご飯	○	カツオとピーマンの黒酢炒め 根菜汁	かつお 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ 大根	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油	
10	金	もちふわパン	乳	○	豆乳ポテトグラタン シーフードサラダ もやしのスープ	鶏肉 豆乳 ツナ ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ
14	火	ご飯	○	豚肉と白菜のみそ炒め きゅうりのサラダ	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 でんぷん	米油	
15	水	鶏とごぼうの 混ぜご飯	○	じゃがいもの青のり揚げ きつね汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう えのきたけ しめじ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	
16	木	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め じゃがいものそぼろ煮 大豆サラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 卵なしマヨネーズ	
17	金	ご飯	○	きびなごの揚げがらめ 大豆の五目煮 野菜のおかかあえ	鶏肉 厚揚げ 大豆 かつお節	牛乳 きびなご 昆布	にんじん	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり	米 でんぷん 砂糖	米油	
20	月	ご飯	○	スタミナ炒め さっぱりサラダ 黒糖蒸しパン	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎうめ	米 砂糖 でんぷん ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油	
21	火	あんかけラーメン	○	はちきん地鶏のミンチカツ コールスローサラダ	豚肉 はちきん地鶏の ミンチカツ	牛乳	にんじん	しょうが もやし 白菜 キャベツ きゅうり スイートコーン	中華麺 でんぷん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ	
22	水	ご飯	○	麻婆春雨 ツナサラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	米 春雨 でんぷん 砂糖	米油	
23	木	しそかつお飯	○	じゃがいものかき揚げ 具だくさん汁	かつお 豚肉	牛乳	青しそ にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	ごま 米油	
24	金	ご飯	○	豆腐の中華煮 四方竹のサラダ	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干しいたけ きゅうり 四方竹	米 でんぷん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ	
27	月	コッペパン	乳	○	さつまいものクリームシチュー 豚肉の柚子塩サラダ	鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり ゆの酢	コッペパン さつまいも 米粉 砂糖	米油
28	火	麦ご飯	○	鶏肉のレモンがらめ にらのごまあえ きのこのガーリックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	レモン キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま オリーブ油	
29	水	そぼろ丼 (ご飯)	○	寒天サラダ 卵と厚揚げのチゲ	豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜キムチ 白ねぎ にんにく えのきたけ	米 砂糖	米油 ごま油	
30	木	ご飯	○	さばのしょうが煮 大根の梅あえ 鳴子さつま汁	さば 鶏肉 みそ	牛乳 昆布		しょうが 大根 きゅうり ねぎうめ しめじ	米 砂糖 さつまいも	米油	
31	金	ご飯	○	にらとん かぼちゃのから揚げ	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にら かぼちゃ	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ	米 でんぷん	米油	

*食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内をかけめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！

今月は

- ・しそかつお飯《南国市》
- ・四方竹のサラダ《南国市》

スクールランチでも
紹介させていただきます。

地元産牛肉 学校給食提供事業

地元の牛肉を、みなさんにも知ってもらいたいという高知市の取組により、高知市産の牛ひき肉を提供していただきました。9月から2月まで、月に1回登場します。どんな献立で登場するのか、毎月楽しみにしてくださいね。

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)
米、牛乳、さば、しょうが、大根、きゅうり、さつまいも、しめじ、鳴子みそ

10月30日(木)

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 [卵](#) [乳](#) [えび](#) [かに](#)
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- 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。

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/kyushokushokukuiku.html

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。
みんなを見てね！

今月の平均栄養摂取量(中学生) 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。

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)
778	30.6	23.6	321	100	3.5	3.7	199	0.78	0.55	25	2.7	5.3



11月 学校給食献立表



令和7年度

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
4	火	キーマカレー (麦ご飯)	○	コーンサラダ	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	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
5	水	親子丼 (ご飯)	○	ツナときゅうりの酢の物	卵 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖	
6	木	ご飯	○	かつおのたたき風から揚げ キャベツの昆布あえ じゃがいものみそ汁	かつお 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり ゆの酢 もやし キャベツ 大根	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
7	金	牛とれんごんの シャキシャキ丼 (麦ご飯)	○	じゃこと大根の酢の物 マラーカオ	牛肉 (高知市産牛)	牛乳 かりり	にんじん	れんこん 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	米油
10	月	もちふわパン	○	チキンのハニーマスタード マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり しめじ えのきたけ 干しいたけ	米粉パン はちみつ マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
11	火	ご飯	○	回鍋肉 棒棒鶏(パンパンジー)	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	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	米 砂糖	米油 ごま
12	水	ご飯	○	揚げ鶏の柚子ぼん酢 小松菜のおひたし さつまいもの鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳	小松菜	しょうが 柚子ぼん酢 もやし 大根 しめじ	米 てんぷん さつまいも	米油
13	木	ご飯	○	さばのごまみそ たくあんあえ かきたま汁	さば みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん	もやし 白菜 たくあん えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
14	金	麦ご飯	○	豚肉とにらのしょうが炒め 野菜の甘酢漬け 大学芋	豚肉	牛乳	にんじん なら	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 砂糖 さつまいも 水あめ	米油
17	月	麦ご飯	○	麻婆豆腐 ピーマンとちくわのナムル	豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	ピーマン	しょうが にんにく 白ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
18	火	肉わかめうどん	○	じゃがいものから揚げ さきみのごまヨネーズあえ お米のタルト	豚肉 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも てんぷん 米タルト	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	水	ご飯	○	はちきんコロッケ 大根の土佐あえ 塩柚子ちゃんこ	はちきんコロッケ かつお節 すりみ 豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 白菜 しめじ ゆの酢	米	米油
20	木	麦ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 大根とわかめの酢の物 じゃこと大豆の佃煮	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ かりり	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
21	金	ご飯	○	まぐろの竜田揚げ 大豆の五目煮 すまし汁	まぐろ 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく 白菜 えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油
25	火	きのこご飯	○	揚げ里いものころばし 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 里いも てんぷん	米油
26	水	小型コッペパン	○	ソーススパゲティ 三色ピクルス	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 青のり	にんじん なら	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	コッペパン スパゲティ 砂糖	米油
27	木	ご飯	○	おでん キャベツの卵炒め	すまぎ 厚揚げ 卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	米油
28	金	ご飯	○	きびなごの揚げ煮 秋野菜の煮物 ゆかりあえ	厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	しょうが 大根 もやし 白菜	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	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。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食の基本である一汁三菜の献立は、主食、いくつかのおかずを組み合わせることにより、栄養バランスがとりやすい献立になります。また、和食の基本はだしの「うま味」と言われており、給食でもかつお節や昆布などからだしをとっています。今月の給食にもだしの「うま味」を味わう和食の献立が登場します。

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内をかけめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します！

今月は

- ・かつおのたたき風から揚げ《須崎市》
- ・ピーマンとちくわのナムル《須崎市》

スクールランチでも紹介するぜよ！

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

11月12日(水) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、柚子ぼん酢、小松菜、さつまいも、大根、しめじ、鳴子みそ

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵** **乳** **えび** **かに** **くるみ**
- 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。

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね！

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html

高知市産牛肉 学校給食提供事業

11月7日(金)の「牛とれんごんのシャキシャキ丼」に高知市産牛肉を使用します。

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)
777	30.5	23.6	342	104	3.6	3.7	189	0.73	0.55	26	2.8	5.4



12月 学校給食献立表



令和7年度

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	ご飯	○	豚肉のケチャップがらめ 野菜サラダ きのこのスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ しめじ	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油
2	火	ご飯	○	にんにく葉の麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かりり	にんにく葉 にんじん	しょうが にんにく もやし みかん	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
3	水	麦ご飯	○	卵焼き じゃがいものしょうがそば煮 れんこんのサラダ 鏡の梅干し	卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが キャベツ れんこん きゅうり 梅干し	米 大麦 じゃがいも 砂糖 てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
4	木	牛そばご飯 (麦ご飯)	○	にら団子スープ たい焼き	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく もやし しょうが 白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 てんぷん 春雨 たい焼き	米油 ごま油
5	金	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 白菜の酢の物 豚汁	ちくわ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	ねぎ	白菜 もやし きゅうり しょうが 大根	米 小麦粉 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
8	月	麦ご飯	○	肉じゃが 大豆のごまマヨネーズあえ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
9	火	みそ煮込みうどん	○	土佐のいも天 大根のツナあえ	鶏肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん	白ねぎ 大根 きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	米油
10	水	小型もちふわパン ^乳	○	クリスマスチキン コーンサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン てんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	米油
11	木	宗田ぶっしー カレーライス (麦ご飯)	○	柚子サラダ 福神漬	鶏肉 宗田節	牛乳	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆの酢 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
12	金	ご飯	○	きびなごのから揚げ 野菜のマヨネーズあえ さつまいもの鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん 水菜 ねぎ	キャベツ きゅうり しめじ	米 てんぷん さつまいも	米油 卵なしマヨネーズ
15	月	パエリア	○	豚肉とかぶの塩スープ ボンデきなこ	鶏肉 豚肉 きな粉	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ かぶ	米 ホットケーキミックス もち粉 砂糖	オリーブ油 米油
16	火	ご飯	○	すりみでお好み天 大根の柚子あえ 五目汁	すりみ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうが 大根 きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油
17	水	麦ご飯	○	豆腐の中華煮 ほうれん草のサラダ みかん	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ たいのこ もやし みかん	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
18	木	ご飯	○	さわらの揚げ煮 ぐる煮 キャベツのごまあえ	さわら てんぷら 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 てんぷん 砂糖 里いも	米油 ごま
19	金	こうし飯	○	すき焼き 小松菜のおひたし	すまき 豚肉 厚揚げ	牛乳 かりり のり	にんじん にんにく葉 小松菜	たくあん 白菜 こんにゃく えのきたけ もやし	米 砂糖	米油
22	月	麦ご飯	○	鶏の柚子おろし添え 白菜の昆布あえ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	かぼちゃ ねぎ	大根 ゆの酢 もやし 白菜 えのきたけ	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油
23	火	ご飯	○	おでん 豚肉と野菜のしょうがあえ	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 キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖	ごま油
24	水	コッペパン ^乳	○	大豆のカレー煮 キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 てんぷん	米油
25	木	スパゲティミートソース	○	フライドポテト ブロッコリーのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも てんぷん	オリーブ油 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。

冬至のお話

今年、12月22日!

冬至は、1年で1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、ゆず湯に入ったりして、健康を祈願する習慣があります。また、運を呼び込むために「ん」がつく食べ物を食べる地域もあります。

「ん」がつく食べ物を書いてみよう!



今月は キューちゃんのふるさと高知 味めぐり



キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します!

- ・宗田ぶっしーカレーライス 《土佐清水市》
- ・こうし飯 《大月町》

宗田ぶっしーカレーライス

土佐清水市特産の宗田節が、香るカレーライスです。
土佐清水市 宗田ぶっしー君

こうし飯

甘辛く味付けしたご飯に、たくあん、かりり、すまき、のりを混ぜた大月町の郷土料理です。

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				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
785	30.9	25.8	339	105	3.6	3.8	243	0.68	0.55	28	2.8	5.8

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **卵** **乳** **えび** **かに** **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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

12月12日(金) 高知の食材(予定)
米、牛乳、きびなご、水菜、ねぎ
きゅうり、しめじ、さつまいも、鳴子みそ

各学校の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね!



学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

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

このマークは 高知市産牛 使用献立です。



1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
8	木	ご飯	○	豚肉の塩だれ炒め 春雨サラダ バジルポテト	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり	米 砂糖 春雨 じゃがいも てんぷん	米油
9	金	ご飯	○	筑前煮 ツナサラダ	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん	大根 たけのこ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油
13	火	五目ずし	○	紅白なます 雑煮	ツナ 鶏肉	牛乳	金時にんじん ほうれん草	ゆの酢 たけのこ 枝豆 干しいたけ 大根 白菜	米 砂糖 白玉もち	
14	水	コッペパン	○	豚肉のりんごソース 寒天サラダ かぶとマカロニの塩スープ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん	りんご もやし きゅうり かぶ 玉ねぎ	コッペパン てんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
15	木	ご飯	○	鶏肉の柚子だれ わかめの酢の物 鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ゆの酢 大根 きゅうり しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油 ごま
16	金	白ごま担々麺	○	キャベツのひじきあえ おひもスティック	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ	中華麺 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	月	麦ご飯	○	豆腐とらのチャンプルー 野菜の昆布あえ 黒糖ドーナツ	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん には	にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 白菜 キャベツ	米 大麦 砂糖 でんぷん ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油 ごま油
20	火	ご飯	○	卵のお好み焼き かぶの香り漬け 具だくさん汁	卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうが かぶ きゅうり ゆの酢 大根 しめじ	米 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ
21	水	ご飯	○	ぶりの揚げ煮 野菜のごまマヨネーズあえ 白菜汁	ぶり 大豆	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	米 てんぷん 砂糖 ピーファン	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
22	木	ご飯	○	肉じゃが 梅ドレッシングサラダ じゃこと大豆のかりかり	豚肉 大豆	牛乳 かつり	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 水あめ	米油 ごま
23	金	ナン	○	野菜たっぷりキーマカレー 豪華なフルーツポンチ	牛肉 豚肉 (高知市産牛)	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ スイートコーン ナタデココ りんご パイン	ナン さつまいも ゼリー サイダー	米油
26	月	ご飯	○	にんにく葉と豚肉の炒め煮 もやしのささみあえ 柚子ゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんにく葉 にんじん	白菜 玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 砂糖 ゆずゼリー	米油
27	火	ご飯	○	かつおのフライ ぐる煮 野菜のからしあえ	かつおフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油
28	水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ ぼんかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ スイートコーン ぼんかん	米粉パン スパゲティ 砂糖	米油
29	木	ご飯	○	さばのごまみそ焼き たくあんあえ すいとん	さば みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たくあん 白菜	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごま
30	金	ご飯	○	鶏のから揚げ おひたし しめじのすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが もやし きゅうり 白菜 しめじ	米 てんぷん	米油

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます!
今年も安心安全で、お昼が待ち遠しくなるような美味しい給食を届けられるよう、
精一杯頑張っています!どうぞよろしくお願いたします。

「第7回給食食べきりリンピック」
グランプリ校は南海中学校!

6月に行われた「第7回給食食べきりリンピック」のグランプリ校、南海中学校からのリクエスト献立を、1月23日に実施します。南海中では、3年生のみなさんが中心となって献立案を考え、アンケートで最終決定しました。
「7つの中学校およそ2500人のみなさんに喜んでもらえますように」
みごとグランプリに輝いた南海中学校のみなさん、すてきな献立を考えてくれて、ありがとうございました。リクエスト献立当日をお楽しみに♪

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
1月15日(木)
高知の食材(予定)
米、牛乳、ゆの酢、大根、
きゅうり、さつまいも、ねぎ、
しめじ、鳴子みそ

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します!

今月は
・豚肉の塩だれ炒め《南国市》
・かぶの香り漬け《南国市》

スクールランチでも紹介させてよ!

「すいとん」が給食に登場します!
1月24日～30日の「全国学校給食週間」にちなんで献立です。明治22年に山形県の小学校で給食が始まりました。学校給食の役割について、今一度考える機会にしましょう。

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」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組について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.htm

高知市の学校給食センター
キューちゃんです。
みんな見てね!

今月の平均栄養摂取量(中学生) 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。

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)		
795	31.3	24.2	334	103	3.6	3.7	211	0.87	0.58	34	2.8	5.7



2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
2	月	ご飯	○ いわしのから揚げ なます 大豆の五目煮	いわしからあげ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ゆの酢 たけのこ こんにゃく	米 砂糖	米油 ごま
3	火	ピビンバ (麦ご飯)	○ スンドubuチゲ 文旦	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん なら	もやし 干し大根 干しいたけ 白菜キムチ 玉ねぎしょうが にんにく 文旦	米 大麦 砂糖	米油 ごま油
4	水	ご飯	○ すきやき もやしの土佐酢あえ あげぼのケーキ	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	白菜 こんにゃく えのきたけ もやし きゅうり りんご	米 砂糖 ホットケーキミックス 米粉	米油
5	木	ご飯	○ しいらのフライ じゃがいものそばろ煮 菜の花のマヨネーズあえ	しいらのフライ 鶏肉	牛乳	にんじん 菜の花	キャベツ スイートコーン	米 じゃがいも 砂糖 てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
6	金	麦ご飯	○ プルコギ 小松菜のからしあえ ごまだんご	豚肉	牛乳 かり	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 春雨 砂糖 ごまだんご	米油
9	月	麦ご飯	○ 厚揚げのピリ辛みそ炒め やっこねぎのさっと漬け	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油
10	火	ご飯	○ 鶏肉と里いもの揚げがらめ 大根の煮物 きゅうりの梅あえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 こんにゃく もやし きゅうり ねりうめ	米 里いも てんぷん 砂糖	米油
12	木	もちふわパン	○ さつまいものシチュー ツナコーンサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉パン さつまいも 米粉 砂糖	米油
13	金	チキンライス	○ 青のりポテト マカロニサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米 じゃがいも てんぷん マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
16	月	ポークカレーライス (麦ご飯)	○ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
17	火	ご飯	○ さばの南蛮漬け 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のおひたし	さば 豚肉 かつお節	牛乳	パプリカ にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 もやし	米 てんぷん 砂糖	米油
18	水	みぞれわかめうどん	○ 土佐のいも天 ごぼうのマヨネーズあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	ねぎ	大根 ごぼう キャベツ きゅうり	うどん さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	木	ご飯	○ 高野豆腐の卵とじ 水菜のツナあえ じゃこの佃煮	卵 鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 かり 昆布	にんじん 水菜	玉ねぎ もやし しょうが	米 砂糖	ごま 米油
20	金	ご飯	○ めひかりの竜田揚げ 春雨の酢の物 鳴子みその呉汁	豚肉 大豆 みそ	牛乳 めひかり	ねぎ	しょうが もやし きゅうり ゆの酢 大根 しめじ	米 砂糖 てんぷん 春雨	米油
24	火	ご飯	○ 豆腐の中華煮 春雨のごまだれサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま
25	水	むらさきご飯	○ 宗田ぶっしーから揚げ 野菜のすだちあえ 祝い汁 焼きプリンタルト	鶏肉 宗田節 魚そうめん 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし すだち えのきたけ	米 黒米 てんぷん 焼プリンタルト	米油
26	木	麦ご飯	○ さけのみりん焼き たけのここんにゃくの土佐煮 白玉汁	さけ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ こんにゃく 白菜	米 大麦 砂糖 白玉もち	米油
27	金	コッペパン	○ おからハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛肉 おから ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 米粉	卵なしマヨネーズ 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。

2月の行事食 節分

日本では古来より、穀物に邪気を払う力があると考えられていたため、「邪気の象徴である鬼を豆まきをして追い払う」という節分の習慣が定着しました。また、歳の数だけ豆を食べると一年間健康に過ごすことができるという言い伝えがあります。

少し早めの卒業お祝い献立

2月25日(水)
3年生のみなさんご卒業おめでとうございます

仲間や先生と過ごした3年間の給食時間は、みなさんにとってどんな時間だったでしょうか。給食時間に考えたこと、感じたこと、学んだことを大切にしながら、これからも自分らしく、歩み続けてください。応援しています！

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 **乳 卵 えび かに くるみ**
- 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。

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！

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内をかけめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します！

スクールランチでも紹介するよ！

今月は

- ・やっこねぎのさっと漬け《香美市》
- ・さけのみりん焼き《香美市》
- ・宗田ぶっしーから揚げ《土佐清水市》

このマークは高知市産牛使用献立です。

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)
米、牛乳、めひかり、しょうが、きゅうり、ゆの酢、大豆、大根、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組について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

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)		
800	32.1	25.3	356	106	3.3	3.9	223	0.76	0.57	26	2.5	5.3

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。



3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
2	月	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 かつお節	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎうめ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
3	火	十和の五目ずし	○	れんこんのささみあえ おすまし ひなあられ	すまき 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ゆの酢 ごぼう 干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり れんこん スイートコーン えのきたけ	米 砂糖 ふ ひなあられ	卵なしマヨネーズ
4	水	ご飯	○	さわらの柚子だれ ビーンズサラダ 五目スープ	さわら ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	ゆの酢 キャベツ きゅうり スイートコーン もやし たけのこ	米 でんぷん 砂糖	米油
5	木	ご飯	○	豚肉のにらソース もやしのごま酢あえ 小松菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にらにんじん 小松菜 ねぎ	もやし きゅうり しめじ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま
6	金	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 野菜のツナマヨあえ じゃこの佃煮	鶏肉 ツナ	牛乳 かり 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
9	月	ご飯	○	高知のにらまん キャベツの柚子あえ いりどり	高知のにらまん 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ゆの酢 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	米油
10	火	ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ 清見オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かり 寒天	にんじん	しょうがにんにく 白ねぎ 干しいたけ きゅうり 干し大根 清見オレンジ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
12	木	ご飯	○	しいらのフライ 水菜の香味あえ にらたまスープ	しいらのフライ 卵 豆腐	牛乳	水菜 にんじん にら	もやし 干しいたけ	米 でんぷん	米油 ごま ごま油
13	金	もちふわパン 乳	○	ミートローフ コールスローサラダ きのこスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン しめじ えのきたけ	米粉パン 砂糖	卵なしマヨネーズ
16	月	ご飯	○	チキンチキンごぼう 白菜の昆布あえ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 枝豆 白菜 もやし 大根	米 でんぷん 砂糖	米油
17	火	もずく丼 (ご飯)	○	野菜のツナあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 ピーマン	しょうが スイートコーン もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	米油
18	水	スパゲティミートソース	○	キャベツとささみのサラダ おいもスティック	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつまいも 水あめ	オリーブ油 米油
19	木	麦ご飯	○	さばの香味揚げ 白菜の酢の物 厚揚げの鳴子みそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうがにんにく 白菜 きゅうり 大根 しめじ	米 大麦 でんぷん 砂糖	米油
23	月	コッペパン 乳	○	スパニッシュオムレツ 三色サラダ ミネストローネ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム 大根 きゅうり にんにく キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油

3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

それぞれの夢に向かって、羽ばたいてくださいね。心に残っている献立はありますか。卒業後も給食がみなさんの日々の食事の参考になると嬉しいです!

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、県内各地の郷土料理や、給食の人気メニューを毎月紹介します!

今月は **豚肉のにらソース**
《四万十町》

スクールランチでも紹介するぞよ!

3月3日はひなまつり
ひなまつりクイズ

1 ○の花の季節なので、○の節句と呼ばれるよ。
① 梅 ② 桃 ③ ゆり

2 ひなまつりは、日本の五節句のひとつで、○○の節句とも呼ばれるよ。
① 人日 ② 端午 ③ 上巳 ④ 重陽

3 女の子の健やかな成長を祈る日で、行事食として、ひなあられや○○の汁物などを味わうよ。
① はまぐり ② そうめん ③ 七草

クイズの答え 1②桃の節句 2③上巳の節句 3①はまぐりの汁物

※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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

3月5日(木)

高知の食材(予定)
米、牛乳、にら、きゅうり
小松菜、ねぎ、しめじ

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。

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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
792	31.6	26.0	328	107	3.5	3.8	230	0.82	0.59	28	2.8	5.9

資料 II

令和7年度1学期自由献立表

(自7年7月1日 至 7年7月18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	8	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	栄養たっぷり！下知ねぎと豚肉の炒め物 トマトときゅうりのツナサラダ	ソーダアイス	
	三里小	8	米ナン	ミニ野菜果汁 (アップルキャロット)	高知野菜のカレー、青のリコロッケ		
	五台山小	4	ミニごはん	乳酸菌飲料 (ブルーベリー)	高知のみそラーメン、キャベツ土佐あえ	サイダー風ゼリー	
	高須小	10	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	たまねぎとニラのスタミナ炒め 高須のきまぐれサラダ、野菜スープ	馬路のゆずゼリー	
	十津小	16	スタミナライス(ごはん)	ミニ白ぶどう野菜果汁	ツナサラダ、しょうがスープ		
	介良小	8	ごはん(白鷺米)	ミニ野菜果汁 (アップルキャロット)	とりのゆずがらめ、もやしとピーマンのおひたし じゃがいものみそ汁	ミニオレンジゼリー	
	介良中	8	ごはん(白鷺米)	ミニ野菜果汁 (アップルキャロット)	とりのゆずがらめ、もやしとピーマンのおひたし じゃがいものみそ汁	ミニオレンジゼリー	
	介良湖見台小	14	夏野菜のドライカレー	ミニ白ぶどう野菜果汁	野菜スープ	ミニすりおろしりんごゼリー	
	大津小	2	ごはん	乳酸菌飲料(プレーン)	四万十鶏のからあげ、ナムル、わかめスープ	チョコクレープ	
	大津中	2	ごはん	牛乳	四万十鶏のからあげ、トマトときゅうりの土佐サラダ わかめスープ	いちごのタルト	
	布師田小	3	もちふわパン	乳酸菌飲料(プレーン)	四万十鶏のからあげ、ゆずサラダ、ABCスープ	プチももゼリー	
B グループ	秦小	11	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	夏野菜ナポリタン、星型きゅうりのサラダ	もものタルト	
	一宮小	9	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	鶏のから揚げ、夏野菜の土佐和え、特製やさいスープ	馬路のゆずゼリー	
	一宮東小	14	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	鶏のから揚げ、夏野菜の土佐あえ、特製やさいスープ	馬路のゆずゼリー	
	久重小	10	ごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	チーズタッカルビ、チョレギサラダ	ショコラケーキ	
	一ツ橋小	14	キムチ丼	ミニ野菜果汁(ベリー)	夏野菜の土佐サラダ	プチももゼリー	
	泉野小	9	ごはん	牛乳	とりのからあげ、泉野の新じゃがフライ きゅうりのごまひじきあえ、ゆず香るすまし汁	手作り介良いちごの マールケーキ	
	江ノ口小	4	もちふわパン	ミニ野菜果汁(ベリー)	ポークチャップ、高知いっぱいサラダ	ミニももゼリー	
	第四小	14	野菜カレーライス	牛乳	とりのからあげ、キャベツのサラダ	ソーダアイス	
	第六小	9	ジャージャー丼	ミニ白ぶどう野菜果汁	ゆずしょうがスープ	ミニオレンジゼリー	
	鴨田小	1	ごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりの塩ガーリックからあげ、具だくさん汁	ミニレモンゼリー	
C グループ	旭小	15	高知市産米ナン	ミニ白ぶどう野菜果汁	ドライカレー、キャベツとささみのサラダ	馬路のゆずゼリー	
	旭東小	11	高知市産米ナン	牛乳	ドライカレー、ツナサラダ	チョコプリン	
	初月小	11	ごはん	牛乳	とりと初月なすのあまからあげ 高知野菜のゆずサラダ、にらたまねぎ汁		
	行川学園後期	11	ミニわかめごはん	牛乳	かきたまうどん、ごまあえ	チョコクレープ	
	行川学園前期	11	ミニわかめごはん	牛乳	かきたまうどん、ごまあえ	チョコクレープ	
	朝倉小	7	黒糖パン	ミニ白ぶどう野菜果汁	スパイシーポーク、トマトときゅうりで土佐サラダ 野菜スープ	ミニピーチゼリー	
	朝倉第二小	11	もちふわパン	ゆずりんご果汁	鶏のトマトパスタ、こんにゃくサラダ	豆乳プリンタルト	
	横内小	11	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	鶏の照り焼き、ゆずサラダ、コンソメスープ	チョコクレープ	
	小高坂小	15	ごはん	牛乳	とりのあまからあげ、高知野菜のゆずサラダ にらたまねぎ汁		
	鎮学校給食センター	11	高知の夏野菜カレー (姜ごはん)	牛乳	福神漬	すいかボンチ	
D グループ	潮江小	10	バターロールパン	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのからあげ、ツナとコーンのサラダ、野菜スープ	ソーダアイス	
	潮江東小	7	チーズパン	ミニ野菜果汁 (アップルキャロット)	とりのからあげ、ダイコンサラダ、五目スープ	豆乳プリンタルト	
	横浜小	7	もちふわパン	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのからあげ、高知野菜ナムル、野菜スープ	お米のタルト	
	長浜小	3	ごはん	ぶどう果汁	新しょうが風味からあげ、ゆずのさっぱりサラダ ちくわのすまし汁		
	浦戸小	9	菜めし	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのからあげ、高知野菜サラダ、コンソメスープ	メロンクリームソーダ風ゼリー	
	潮江南小	1	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、ABCスープ	ミニレモンゼリー	
	横浜新町小	7	ゆかりごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのからあげ、もやしとピーマンのおひたし、みそ汁	お米のタルト	
	神田小	7	バターロールパン	ミニ野菜果汁(ベリー)	四万十鶏のからあげ、高知野菜のスープ	フルーツボンチ	
	はりまや橋小	15	麦コッペ	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、ピクルス、コーンスープ	ソーダアイス	
	江陽小	8	もちふわパン	牛乳	とりのからあげ、夏野菜のサラダ、にらのスープ		
	城東中	8	もちふわパン	牛乳	とりのからあげ、夏野菜のサラダ、にらのスープ		

令和7年度2学期自由献立表

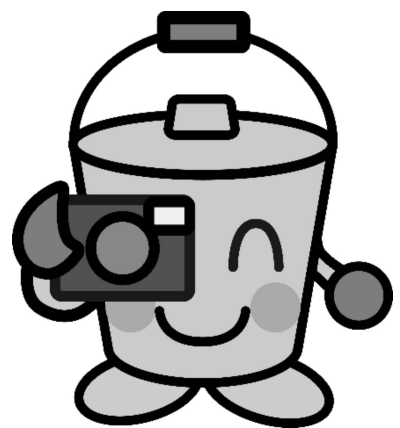
(自7年11月4日至12月24日)

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	11/10	のりまき・いなりずし		からあげ、ちくわの天ぷら、紅白なます、みそ汁	手作りゆずかんでん	4年生皿鉢給食
			ごはん	ゆずりんご果汁	からあげ、紅白なます、みそ汁、のりふりかけ	プチりんごゼリー	
	三里小	11/11	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	からあげ、キャベツのスパゲティ、おひたし	学校で育てたさつまいも揚げ	お弁当給食
	五台山小	12/5	ごはん	乳酸菌飲料(ストロベリー)	とりのゆずがらめ、にらのナムル、きのこ汁	五台山のコロコロ大学芋	
	高須小	12/11	四万十豚のキンパ丼	ゆずりんご果汁	高須のみそ汁	お米のタルト	
	十津小	11/18	十津ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	からあげ、具だくさんみそ汁	いちごクレープ	
	介良小	12/12	ごはん(白鷺米)	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、具だくさんみそ汁	介良のコロコロ大学芋	
	介良中	12/12	ごはん(白鷺米)	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、具だくさんみそ汁	介良のコロコロ大学芋	
	介良潮見台小	12/1	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	麻婆豆腐、ABCスープ	ミニピーチゼリー	
	大津小	11/28	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	高知の野菜酢豚、豆腐汁	ゆずゼリー	
	大津中	11/28	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	高知の野菜酢豚、豆腐汁	ゆずゼリー	
	布師田小	12/9	チキンカレーライス	ミニ白ぶどう野菜果汁	ツナサラダ	ミニオレンジゼリー	
Bグループ	秦小	12/16	手作りハンバーガー(パンズパン)	ミニ白ぶどう野菜果汁	ABCスープ	お米のタルト	
	一宮小	12/9	にらそぼろ丼	ミニみかん果汁	ツナと大根の酢の物、ゆずしおスープ	いも天	
	一宮東小	12/2	混ぜ込みチャーハン	ミニ白ぶどう野菜果汁	ゆずあえ、コンソメスープ	ぶどうゼリー	
	久重小	12/4	小型バターロールパン	ミニマンゴー野菜果汁	とりのからあげ、ゆずサラダ、コンソメスープ	ガトーショコラ	
	一ツ橋小	11/25	おにぎり2種(わかめ・白ごはん)	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのからあげ、あまからスパゲティ、土佐サラダ	手作りプリン	6年生バイキング給食
			とりのあまから丼	ミニ野菜果汁(ベリー)	土佐サラダ、おさつスティック	手作りももゼリー	1～5年生
	泉野小	12/4	ごはん	牛乳	四万十鶏のからあげ、大根の土佐あえ たけのこの鳴子みそ汁	いきいきにこにこ大学芋	
	江ノ口小	11/4	中華丼	ミニ白ぶどう野菜果汁		コロコロ大学芋	
	第四小	12/16	麦コッペ	牛乳	カレーパスタ、キャベツとコーンサラダ	すりおろしピーチゼリー	
	第六小	12/16	麻婆大根丼	ミニアップル野菜果汁	はくさいサラダ、五目スープ	ミニオレンジゼリー	
鴨田小	12/12	ソフトフランスパン	牛乳	かもだいのシチュー、高知野菜のサラダ	ゆずゼリー		
Cグループ	旭小	12/8	きなこ揚げパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	四万十鶏のからあげ、大根のゆずサラダ 高知のきのこたっぷり汁	スイートポテト	
	旭東小	11/5	ピタパン	牛乳	焼肉、白菜のスープ	ミニ豆乳プリン	
	初月小	12/5	ごはん	牛乳	初月揚げ鶏じゃが、初月野菜のゆずあえ、すまし汁	ミニたい焼き	
	行川学園後期	12/11	わかめごはん	ゆずりんご果汁	しょうがのすりみ天、しそひじきあえ、しょうがのみそ汁	ミニピーチゼリー	
	行川学園前期	12/11	わかめごはん	ゆずりんご果汁	しょうがのすりみ天、しそひじきあえ、しょうがのみそ汁	ミニピーチゼリー	
	朝倉小	12/5	クロワッサン	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、ツナコーンサラダ、ABCスープ	お米のタルト	
	朝倉第二小	12/5	ごはん	ゆずりんご果汁	とりのからあげ、大根のゆずあえ 高知産野菜のすまし汁	朝二産さつまいもで作る大学芋	
	横内小	12/4	ひき肉チャーハン	ミニ野菜果汁(マンゴー)	ゆずサラダ、わかめスープ	お米のタルト	
	小高坂小	12/11	ごはん	牛乳	豚のしょうが炒め、高知野菜のゆかりあえ	ミニたい焼き	
	鏡学校給食センター	12/5	ごはん	牛乳	照り焼きチキン、ほうれんそうのおひたし、かきたま汁	お米のムース(鏡小中) すりおろしりんごゼリー(土佐山学舎)	
Dグループ	潮江小	12/3	ごはん	ミニベリー野菜果汁	しいらのゆずがらめ、こまつなとはくさいのおひたし	手作り彩りゼリー	
	潮江東小	12/17	菜めし	ミニ白ぶどう野菜果汁	ハンバーグ、カリポリサラダ、豚汁	クレープ(みかん)	
	横浜小	11/27	ドライカレー	ミニ野菜果汁(ベリー)	コーンサラダ	りんごのタルト	
	長浜小	12/11	巻きずし	ミニアップル野菜果汁	とりのからあげ、きびなごのかりかりフライ 青のりコロケ、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	ミニアップル野菜果汁	とりのからあげ、三色なます、みそ汁	手作りゆずかん	
	浦戸小	12/17	ドライカレー	ミニ野菜果汁(ベリー)	高知の野菜サラダ	豆乳プリンタルト	
	潮江南小	12/9	もちふわパン	ゆずりんご果汁	ハンバーグ、ツナとコーンのサラダ、わかめスープ	メープルマフィン	
	横浜新町小	11/26	菜めし	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのゆずがらめ、おひたし、みそ汁	もものタルト	
	神田小	12/8	ゆかりごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのからあげ、ツナとコーンのサラダ、わかめスープ	チョコクレープ	
	はりまや橋小	12/19	ドライカレー(ナン)	ミニアップル野菜果汁	フレンチサラダ	ブルーベリータルト	
	江陽小	12/11	ごはん	牛乳	とりのからあげ、キャベツのツナあえ さつまいもの鳴子みそ汁	いちごのクレープ	
	城東中	12/11	ごはん	牛乳	とりのからあげ、キャベツのツナあえ さつまいもの鳴子みそ汁	いちごのクレープ	

令和7年度3学期自由献立表

(自8年1月8日 至 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	昭和小	22	コッペパン	ミニ野菜果汁(マンゴー)	スパゲティナポリタン、ゆずサラダ	豆乳プリンタルト	1～5年生お楽しみ給食
			コッペパン(揚げパン) ゆかりおにぎり	ミニ野菜果汁 (ベリーorマンゴー)	スパゲティナポリタン、高知のにらまん、ゆずサラダ	豆乳プリンタルト 果物(みかん・いちご)	6年生バイキング給食
	三里小	8	ミニもちふわパン	乳酸菌飲料	鶏のゆずがらめ、グリーンサラダ、ABCスープ	豆乳プリンタルト	
	五台山小	21	とりおこわ	ミニ野菜果汁(ベリー)	高知のにらまん、土佐あえ、とり五目汁	お米のタルト	
	高須小	20	ごはん	ゆずりんご果汁 (ぶどう果汁)	高知のにらまん、ナムル、高須の野菜たっぷり豚汁	お米のタルト(チョコクレープ)	
	十津小	27	十津チャーハン	ぶどう果汁	野菜たっぷりみそラーメン、ブロッコリーとツナのサラダ	ガトーショコラ	
	介良小	20	ごはん(白鷺米)	ミニ野菜果汁(ベリー)	ビビンバ、わかめスープ	りんごタルト	
	介良中	20	ごはん(白鷺米)	ミニ野菜果汁(ベリー)	ビビンバ、わかめスープ	りんごタルト	
	介良潮見台小	8	ゆかりごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	みそラーメン、大根ときゅうりのサラダ	チョコクレープ	
	大津小	22	パンズパン	ミニみかん果汁	手作りハンバーグ、ポイルキャベツ、野菜スープ	豆乳プリンタルト	
	大津中	22	パンズパン	ミニみかん果汁	手作りハンバーグ、ポイルキャベツ、野菜スープ	豆乳プリンタルト	
布師田小	27	ごはん	乳酸飲料(ブルーベリー)	四万十鶏のガーリックあげ、白菜のたくあんあえ ABCスープ	チョコクレープ		
Bグループ	養小	14	もちふわパン	ミニみかん果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、ABCスープ	お米のタルト	
	一宮小	20	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、フライドポテト(6年生)、ツナサラダ ABCスープ	チョコクレープ	
	一宮東小	20	もちふわパン	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、フライドポテト、ツナとコーンのサラダ 白菜汁	お米のタルト(6年生)	
	久重小	26	ごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのゆずがらめ、キャベツのおかかあえ、豚汁	お米のタルト	
	一ツ橋小	20	ごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	鶏とさつまいものあまーいおかず、ゆーずあえ	ミセスドーナツ	
	泉野小	30	ミニクワッサン きなこあげパン(6年)	ミニ野菜果汁(ベリー)	とりのマーメイド炒め、ゆずサラダ、ABCスープ	お米のタルト	
	江ノ口小	20	ごはん	ミニ野菜果汁(マンゴー)	とりのからあげ、コーンサラダ、みそ汁	お米のタルト	
	第四小	15	ポークカレーライス	牛乳	福神漬	フルーツボンチ・焼プリンタルト	
	第六小	14	ごはん	ミニぶどう&りんごジュース	とりのからあげ、ツナサラダ、ABCスープ	りんごのタルト お米のタルト(6年)	
	鴨田小	15	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とり塩からあげ、ゆずサラダ、みそ汁	お米のタルト	
Cグループ	旭小	22	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、ゆかりあえ、ABCスープ	ミニたい焼き	
	旭東小	29	米ナン	ミニアップルキャロット 野菜果汁	じゃがいものミートソース煮、大豆サラダ	チョコクレープ スティックいちごケーキ(6年)	
	初月小	9	きなこ揚げパン(コッペパン)	牛乳	チキンのトマト煮、りんごサラダ		
	行川学園後期	16	カレーライス	ミニ野菜果汁(ベリー)	ツナサラダ	お米のタルト	
	行川学園前期	16	カレーライス	ミニ野菜果汁(ベリー)	ツナサラダ	お米のタルト	
	朝倉小	16	揚げパン(コッペパン)	ミニアップルキャロット 野菜果汁	ポークチャップ、野菜スープ	いちごクレープ	
	朝倉第二小	16	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、ツナサラダ、ABCスープ	お米のタルト	
			きなこ揚げパン(コッペパン) ゆかりおにぎり	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、高知のにらまん、ツナサラダ ブロッコリー、ABCスープ	お米のタルト・みかん・いちご	
	横内小	22	ビビンバ	ゆずりんご果汁	わかめスープ	みかん	
	小高坂小	16	ごはん	牛乳	とりのからあげ、塩こんぶあえ、豚汁	お米のタルト	
鏡学校給食センター	16	ごはん	ミニみかん果汁	とりのゆずがらめ、きゅうりと大根のサラダ、みそ汁	いちごクレープ		
Dグループ	潮江小	29	わかめごはん	ミニみかん果汁	きつねうどん、潮江菜のおひたし	ゆずゼリー	
	潮江東小	30	ゆかりごはん	ミニ赤ぶどう野菜果汁	しいらのマヨネーズ焼き、潮江菜入りサラダ、みそ汁	もものタルト	
	横浜小	15	ゆかりごはん	ミニ野菜果汁(ベリー)	鶏肉の柚子だれ、わかめの酢の物、鳴子みそ汁		
	長浜小	26	ごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	とりのからあげ、のりあえ	チョコクレープ	
	浦戸小	14	ごはん	ミニアップル野菜果汁	とりのゆずがらめ、三色ピクルス、ABCスープ	豆乳プリン	
	潮江南小	15	わかめごはん	ミニ白ぶどう野菜果汁	にらまんじゅう、三色ピクルス、具だくさん汁	お米のタルト(りんごのタルト)	
	横浜新町小	29	ゆかりごはん	ミニベリー野菜果汁	とりのあげ煮、新町小の大根ピクルス、五目スープ	チョコクレープ	
			ゆかりおにぎり もちふわパン	ミニベリー野菜果汁	とりのあげ煮、新町小の大根ピクルス、フライドポテト 五目スープ	いちご・バナナアップル チョコクレープ	6年生バイキング給食
	はりまや橋小	19	ごはん	ぶどう果汁	とりのからあげ、大根サラダ、ABCスープ	チョコクレープ	
	神田小	29	わかめごはん	ミニベリー野菜果汁	とりのゆずがらめ、マカロニサラダ、五目スープ	チョコロールカットケーキ	
			わかめごはん ミニクワッサン	ミニベリー野菜果汁	とりのゆずがらめ・にらまん、フライドポテト マカロニサラダ・ブロッコリー、五目スープ	チョコカットロールケーキ みかん・いちご	6年生バイキング給食
	江陽小	26	もちふわパン	牛乳	とりのからあげ、大根ピクルス、ABCスープ		
	城東中	26	もちふわパン	牛乳	とりのからあげ、大根ピクルス、ABCスープ		



資料Ⅲ

令和7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7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1校、中学校1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) 秦小学校

豊かな心を持ち、心身ともに健康でよく考え行動する児童の育成
～いただきます！秦の野菜～

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 食育講演会
3年生	理科	オクラの栽培体験
特別支援学級	生活単元学習	野菜の栽培体験 調理実習（トマトソース・漬物作り） あすなろショップ

イ 講演会（2年生）

野菜の話

J A高知市青壮年部城北支部 大崎 裕典氏

(2) 鏡中学校

食育を取り入れた地域連携『学びあい つながりあい』の連携
～梅でつなぐ、人と輪と鏡の未来～

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 3年生	総合的な学習の 時間	梅の収穫 梅の洗浄・選定
2年生	家庭科	梅の加工（シロップ・ジャム作り） 梅干し作り 小学生へ梅干しのプレゼンテーション 小学生へ梅ジャム作り伝授 食育を取り入れた地域連携発表

イ 講演会（2年生）

鏡地区の梅の歴史と梅の調理法について
山崎 美津子氏

食と姿勢の関係

カイロプラクティック 古塚 志麻子氏 武田 秀将氏

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。

本事業における食育体験学習実施校は29校43件であり、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8年1月31日には、オーテピアで、第21回目となる「食育実践発表会」を開催し、食育推進校の秦小学校・鏡中学校は、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

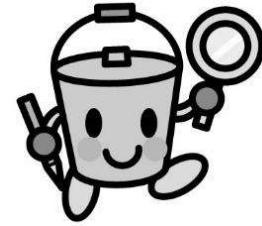
令和7年度 食育実践発表会

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8年1月31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

- ・いただきます！秦の野菜 秦小学校
- ・梅でつなぐ、人の輪と鏡の未来 鏡中学校
- ・ワタシ、ボクの好きな料理表彰
- ・学校給食ができるまで（長浜学校給食センター編） 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

- ・キューちゃんの食育クイズラリー
- ・わたし・ぼくの朝ごはんを作ってみよう！
- ・キューちゃんのしおりに作ろう！
- ・おはしで豆つかみ名人
- ・やってみんかね！給食づくり体験
- ・えい香りの高知の食べもの知っちゅう？ (監修：高知みらい科学館)
- ・「もったいない」をへらそう！ (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)
- ・みんなで学ぼう！食育のあれこれ (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

- ・食育図書館（食に関する本の展示） (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》

- ・各校の栄養教諭の先生方の工夫が分かり、見ていて楽しかったです。
- ・梅ジャムとシロップのプレゼンを聞いて食べてみたくなりました。
- ・地域の食材を使ったり、地域の活動に参加して取り組まれている点が良かったです。



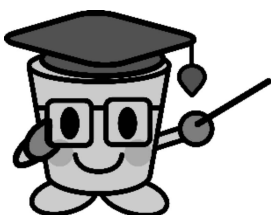
《食育体験・実験コーナーについて》

- ・給食を作る人のエプロンのことなど、いろいろ知れてよかった。エプロンの色分けがあるの初めて知った！
- ・えい香りは実際の食材の香りでもとても良かったです。
- ・小さい年齢でも匂い、視覚で楽しく食育学びができてよかったです。



《その他 全体について》

- ・給食が本当に多くの人たちによって考えて、丁寧に作られているのがとても勉強になりました。
- ・たまに給食を残してしまうことがあったので、気をつけたいと思いました。
- ・子どもと一緒に楽しく参加できました。
- ・先生たちの話を聞いて子どもがちゃんと学ぼうとしていてよかったです。



令和7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7年6月2日（月）～13日（金）
- 3 会場 高知市役所本庁1階南側通路
- 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、全国学校給食週間期間中（令和8年1月26日～1月30日）にも、同様に展示を行った。



資料 V

令和7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、親子と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
1	高須小	1	30
2	十津小	1	14
3	介良小	1	28
4	大津小	1	13
5	秦小	1	23
6	一宮小	6	156
7	泉野小	1	14
8	江ノ口小	1	32
9	鴨田小	1	18
10	旭小	1	64
11	初月小	1	28
12	朝倉小	1	32
13	朝倉第二小	2	23
14	横内小	1	11

	学校名	実施回数	参加人数
15	小高坂小	2	75
16	潮江小	1	7
17	潮江東小	1	5
18	横浜小	1	48
19	長浜小	2	21
20	潮江南小	1	11
21	横浜新町小	1	13
22	江陽小	1	36
23	春野東小	1	15
24	春野西小	1	10
25	三里中	1	10
26	横浜中	1	7
27	春野中	1	4

27校で35回実施され、参加人数の合計は748名でした。



資料 VI

令和7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

○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」

1 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、教育活動に取り組み、本事業においては、学校農園を活用し、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、収穫体験学習を柱に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うことを目的に実施した。

2 収穫体験学習を通じた食に関する指導

(1) さつまいもプロジェクト

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。牛糞、鶏糞、菜種油かすなどの有機肥料を使って、土づくりから児童が作業をし、その後収穫までの間、みんなで協力し、水やりや草抜きなどのお世話をした。

10月後半、1年生の「あの葉っぱとか茎はどうするの？」という言葉をきっかけに、さつまいもの茎を食べるという学習を計画し、皮をむく作業を行い、高知県の郷土料理である「いもの茎の炒め煮」にして食べた。初めて味わう児童が多かったですが、「おいしい!」、「また食べたい!」というポジティブな感想が多く、見事に完食した。

初めて出会う食べ物には拒否反応が強い傾向があるが、食卓に上がる機会が少ないからこそ、みんなで触れてみんなで食べるという経験が、児童相互の積極性を引き出すことにつながった。

11月、待ちに待った収穫。2クラスで合計16kgのさつまいもを収穫することができた。収穫の喜びは大きく、優しく掘り起こしたり、大切に抱きかかえて運んだりするなど、愛情をもって食べ物を取り扱う様子が見られた。

収穫後には、さつまいものひみつを見つける学習を行い、さつまいもの栄養やはたらき、料理などについて学び、自由献立に活用する際の料理をみんなで考えた。収穫の体験を踏まえて、全校のみんなにさつまいもを紹介する手紙を書き、さつまいもへの興味関心、愛着がさらに深まる学習となった。

(2) 夏野菜でクッキング

2年生では、生活科と関連させて夏野菜の栽培を行った。学校農園にミニトマト、ピーマン、なす、バジルを植え、収穫した夏野菜とぎょうざの皮を使って、包丁と火を使わずにできる調理実習を行った。友達同士で優しい声かけをしながら協力して作り、みんなでおいしくいただくことができた。話し合いをし、選択して役割分担をしたりと、会話や工夫が見られ、苦手な食材にも挑戦するなど、子どもたちにとっては貴重な経験となった。

3 自由献立への活用

学期に1回の自由献立として、子どもたちに高知の食文化を知ってもらいたいという願いのもと、本校では高知の地場産物を多く取り入れた献立を実施している。

2学期の自由献立には、5年生が育てた米や1年生が育てたさつまいもの地場産物を意識的に取り入れ、目標としていた高知県産食材使用数100%を達成することができた。

12月、1年生が収穫したさつまいもは「大学芋」となって登場し、「いきいきにこここ大学芋」という料理名を1年生が名付けてくれた。自由献立当日は、ほくほくとして、とても甘く美味しい「大学芋」と共に、1年生の手紙を食缶に貼ってワゴンに乗せ、1年生の思いを全校に届けた。他学年や教職員から「上手にたくさん育てたね」、「おいしかったよ」とたくさんの言葉をいただき、児童の達成感につながる取り組みができた。

6年家庭科では、3学期の自由献立の内容を検討した。学校給食の献立作成のポイントとして、栄養バランスや地場産物、季節や彩りなどの点を踏まえて、班のみんなで意見を出し合ったり、思い思いのツールで調べたりして献立を練り上げた。

収穫体験との関連として、地場産物の利用率を上げるためにペットボトルでの大根の栽培を行うことになった。現在は教室のベランダで日々の観察や水やりを行っている。大根の成長具合を観察しつつ、今年度中の収穫と学校給食への使用を予定している。

4 おわりに

収穫体験事業の2年間を通して、直接触れる体験と食に関する学習、そして食べることがつながりをもつ学習の仕組みづくりができてきた。しかしながら、収穫期を見通した栽培管理には課題が残る一年となった。天候や気温に左右されることが多く、時期を逃さない計画性と活動内容の工夫などが必要だと感じた。

実践を振り返り、子どもたちは様々な瞬間で学びを得ていることが分かった。食と向き合う時間を通して、自分の思いを言葉にし、行動に移す力が身についていくことを実感することができた。今後は、さらに、常に「気づき」のある学習とするために、人・自然のかかわりをより深く学べる取り組みへとしていきたい。

学校給食や食に関する学習が子どもたちの心を育む一助となることを願って、今後も取り組みを継続していきます。

○ 布師田小学校の取組 「やってみよう！布師田の美味しい特色づくり」

1 はじめに

本校は、畑や田んぼに囲まれた自然豊かな地域にあり、稲作を中心とする農業を営んでいる方だけでなく、野菜を栽培している方がたくさんいる。その方々に様々な体験活動を支えてもらい、お借りした田んぼで稲作体験活動を毎年行い、昨年からは土佐在来大根づくりを中心に食育活動を行ってきている。従来続けてきた食育活動をより充実させたいという思いから、今回から地域の方々に協力を得ながら野菜作りに取り組んだ。

2 収穫体験学習

農業を営んでいる方に助言をお願いしたところ、まずは野菜を植える畑の土づくりが一番大切だと教えていただいた。学校の畑では、これまで学習用の植物を植えていたが、子どもたちが食べるために育てているものは少なかったため、食べて美味しい野菜を育てることを目標に、1学期は土づくりを集中的に行うことにした。

まずは、冬を越え荒れていた畑を整備し、土も少なくなっていたため、腐葉土・牛ふん堆肥を使い、栄養のある土を作った。

1・2年生では、生活科の学習と関連させて冬野菜を栽培した。どんな野菜を植えるか、地域の方を講師に招き、布師田に適した季節の野菜について学習し、その中から、子どもたちが「育ててみたい！」

と思った野菜を植えることにした。

秋から野菜の植え付けをスタートし、水菜・春菊・わけぎ・白ネギ・青首大根を育てた。

種から育てた大根を収穫するときには、子どもたちは、大きくなった大根を見て、「すごい!」「大きい!」と驚き、喜んでいた。さらに、担任から「みんなで育てた大根を給食で使うよ」と聞くと、子どもたちは「楽しみ!」「うれしい!」と口々に声をあげ、いつ、どんな料理になるのかを楽しみにしていた。

5・6年生は、Team Makino の講師の先生に教えてもらいながら、総合的な学習の時間で土佐在来大根を種から育てた。4月に、昨年育ててきた土佐在来大根を畑から収穫し、種のついた茎を切り取り6月まで陰干しした。完全に乾燥させ、種を殻から外して小分けにしていった。子どもたちは、この作業を黙々と真剣に行い、畑に植えるのに十分な種を収穫することができた。そして、気温の下がってくる9月下旬に、収穫した種をまき、5・6年生一人ひとりが責任を持って育てられるように、各自自分の名前の札を立てて育てることにした。子どもたちは自分のまいた種からちゃんと芽が出るかドキドキ、ワクワクしながら水やりをし、観察しては伝え合ったりして、大根の世話を続けてきた。育った土佐在来大根は、10月に間引きをして、そのぬき菜を調理実習で使用した。

11月のふれあい展、12月の防災参観日で取組紹介をし、かつら野学級の児童が袋詰めした余った種を、自由に持ち帰ってもらった。

12月には、土佐在来大根の根の部分が食べられるほど成長したため、1回目の収穫を行った。子どもたちは、土佐在来大根が大きく育ったことにとても喜び、きれいに抜きたくて、慎重になる姿や、丁寧に土を掘る姿などがみられた。一般的に販売されている青首大根と比べてみて、「(表面が)ザラザラしてる!」「葉っぱが大きい!」「葉っぱがチクチクする!」「大根のサイズが大きい!」など、手触りや見た目の違いにも気付き、驚いていた。収穫した中には、青首大根と同じような葉っぱや大根もあり、他の畑で育てた青首大根と交配したのではないかと、講師の先生から聞くことができた。種の見目は同じだったのに、育ててみると違った性質の大根ができたことは子どもたちの学びにもつながった。

今回収穫した土佐在来大根は、12月にはりまや町で開催された牧野野菜マルシェに出品し、5・6年生の子どもたちはポスターを作ったり、お礼の手紙を作ったりして、土佐在来大根について周知し販売する活動ができた。

1月になると、さらに大きくなった土佐在来大根を収穫することができ、葉っぱの先から根の先までの長さが1mぐらいに育っていた。環境をもっと整えて育てると、もっと大きく育てることができるそうで、来年度にむけて、また畑の改良を進めていきたいと考えている。

3 自由献立

高知市では学期に一度、地産地消を目的として学校で献立を決める日がある。栄養教諭が配置されていない本校では、今まで自校で採れた野菜を持ち帰ったり調理実習などで試食したりすることはあっても、給食に取り入れたことはなかった。しかし、今年度、収穫体験事業参加により、食育に対する学校全体の意識が上がり、収穫体験活動に力を注ぐことができた。また、収穫量を増やせたため、今年度の1月末に実施する自由献立では、自校で収穫した野菜を給食で使用することができた。

育ててきた野菜の中で何をどれくらい使用できるか、給食調理員や担任と相談しながら、今回は1・2年生の作った大根と水菜を使用することとした。

5・6年生が育てた土佐在来大根を使用するには数量が足りなかったため、来年度は土佐在来大根を給食で出せるように、栽培量を増やしていきたいと考えている。そして、土佐在来大根と青首大根との食べ比べなど、食べることを通して感じたり知ったりすることのできるような学習を行うなど、全校を通した特色のある取り組みに発展させていきたいと考えている。

4 おわりに

本校初の収穫体験事業を終えて、子どもたちは食に対する興味関心をより一層深めることができ、本校の食に関する指導を深める足掛かりとなった。今年度は、自校で育てた野菜を給食で使用することや、販売活動为目标に、収穫体験学習を行ってきたことで、「育ったらいいな・収穫できたらいいな」ではなく、「収穫できるように育てる」という思いが子どもたちにも芽生え、自分たちが野菜を育てる意義を感じることができる体験となった。

また、収穫体験学習を通じて、給食で提供するために必要なことや、学校全体で系統立てた食育に取り組んでいくための手がかりを得ることができた。今年度の実践をもとに、来年度も自由献立で布師田小学校産野菜を使用することを目指して、収穫量や収穫時期を見通した学校全体の計画を立案できるよう取り組んでいきたい。

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。

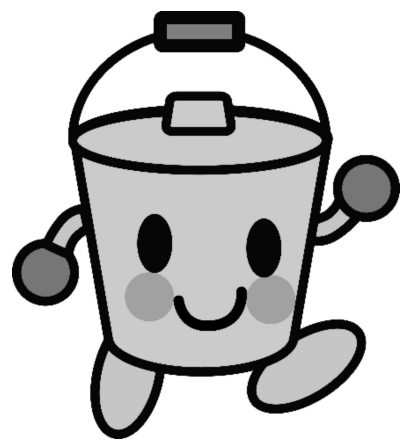
開催に当たっては、市内の公共施設の調理室において、栄養教諭・学校栄養職員、事務局職員等が協力して、献立レシピから実際の調理方法を指導します。

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	22組	1組 1,600円	巻きずし、いなりずし、しいらと高知野菜のホイル焼き、ひつつけの煮つけ、えびの甘煮、とりのからあげ、ししとうの天ぷら、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		22組		

月 日	対 象	参加	材料実費	献 立
1月 25日	4年生と その保護者	18組	1組 800円	ツナたまちらしずし、キューちゃんの特製からあげ、旬の高知野菜のおひたし、すまし汁、手作りゆずゼリー





給食だより

No.114
令和7年度
発行：高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会
夏休み号
編集：高知市教育研究会栄養部会

もうすぐ夏休みですね。夏の暑さに負けず、元気に過ごすためには、食生活にポイントがあります。生活リズムや食生活、栄養のバランスなどについて考えてみましょう。また、夏休み中は、計画的にお手伝いをする、おうちの人の人といっしょに料理をするなど、ふだんできないことにチャレンジしていきましょう。

夏休みの食生活のポイント

★ **朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活習慣心がけましょう。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守り、ビタミンや、汗で失われがちなたんぱく質をたくさん含んでいます。

★ **おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

栄養バランスを考えたい食事の選び方とは？

● **選び方の基本** 主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう。

<p>主食</p> <p>主にエネルギーになる食べ物</p> <p>ごはん・パン・めん類・いち類など</p>	<p>主菜</p> <p>主に体を作る食べ物</p> <p>肉・魚・大豆・たまごなどを中心としたおかず</p>	<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える食べ物</p> <p>野菜・きのこ類・海そうなどを中心としたおかず</p>
<p>牛乳・乳製品</p> <p>MILK</p>	<p>副菜</p>	

夏野菜の特ちょうを見てみよう!

きゅうり

約95%が水分で、体を冷やす効果があり、夏の水分補給にもなります。

トマト

ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。こんぶと同じうま味成分のグルタミン酸が含まれています。

なす

紫色の皮にはナスニンという色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習があります。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があります。熟すと赤や黄色に変わり、甘味が増します。

とうもろこし

おなかの中をきれいにする食物せんいが豊富です。野菜の仲間ですが、糖やでんぷんなどが多く含まれます。

ゴーヤ

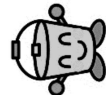
「にがうり」ともよばれるように、苦味が特ちょうです。ビタミンCが豊富で肌の健康を保ちます。

オクラ

切ると出てくる粘りはベクテンという食物せんいで、おなかの調子を整えてくれます。

えだまめ

夏バテや疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。ゆでてそのまま、手軽に食べることでできます。



作ってみよう!夏野菜を使った給食メニュー

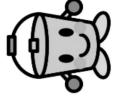
トマトのおかあえ

材料名	分量 (4人分)
トマト	中1個
きゅうり	1本
たまねぎ	1/4個
酢	大さじ1
★ さとう	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
かつお節	適量

作り方>

- きゅうりは輪切りにしたあと、さつとゆでて水で冷まし、水気をしぼる。
- たまねぎはスライスして水にさらして辛みをとる。
- トマトは1cmの角切りにする。
- ①~③を★で調味し、かつお節をかけ、軽く混ぜる。

夏野菜は、水分を多く含んでいるため、熱のこもった体を冷やす効果があります。給食では、高知県の特産であるみょうがやきゅうり、なす、ピーマン、りゅうきゅうりなど夏ならではの食材を多く取り入れています。



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7年度
 編集：高知市教育研究会栄養部会
 冬号

今年も残りわずかとなりました。寒い日が続いています。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいをする習慣づけましょう。

これから年末年始に向けてさまざまな行事食があります。行事食を食べて日本の食文化を楽しみましょう。



寒さに負けない！冬休みの生活習慣

寒さに負けない体をつくるには、毎日の過ごし方に注意が必要です。冬休みも生活習慣をととのえて過ごしましょう。

早寝・早起きをしよう！

朝・昼・夕の三食をしっかりと食べよう！

適度な運動をしよう！

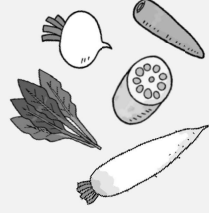
手洗い・うがいをきちんとしよう！

よくかんで食べよう！

おやつは時間と量を決めて食べよう！

冬野菜を食べよう！

冬に旬をむかえる冬野菜には、ビタミンCやビタミンE、カロテンなどの栄養素が多く含まれているため、体を温めてくれるたらきやかぜの予防に効果があるといわれています。冬野菜には、だいこんやかぶ、ほうれん草などがあります。すすんで食べましょう。



受け継ごう 日本の食文化

1月の行事食にこめられている思いを知り、おいしくいただきますよう。



おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（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した。料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。この他にも、いろいろな料理があります。おうちで調べてみましょう。



黒豆
 まめに元気に動くことができますように。



こひ巻き
 よる「こひ」というところから縁起がよくなりますように。

だて巻き
 巻物をイメージして、頭がよくなりますように。

えび
 えびの長く曲った形から、健康に長生できますように。

佃作り
 干した魚を畑の肥料に使っていた事から、農作物が豊作でありますように。

くりきんとん
 くりの黄金色にたとえて財産が増えますように。

ぜんざい
 小豆の赤色には、魔除けの力があるといわれ、一年間の無病息災を願って、小正月である1月15日ごろにぜんざいや小豆がゆを食べます。

給食でも、小正月献立としてぜんざいが登場します。お楽しみに！

＼作ってみよう！ 給食メニューより ひつつけの煮物

材料	分量
ひつつけ	1個
大根	1/4本
はくさい	100g
金時にんじん	1/2本
いんげん	5本
煮干し	3尾
だし汁	350cc
「さとう	大さじ1
★みりん	小さじ2
「薄口しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①煮干しをどる。
- ②野菜は、一口大に切る。
- ③ひつつけは、高野とすりみが見えるように三角に切る。(24等分)
- ④だし汁を沸かし②を入れ煮る。
- ⑤★で調味する。
- ⑥③を加え、煮合わせる。

ひつつけとは・・・
 魚のすり身と高野豆腐、しいたけなどの他の材料をくっつけたものを使った煮物で、高知県の郷土料理です。



給食だより

No.116
令和7年度
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

いまがけぬき、今年度の学年で過ごす日々も残すところあとわずかとなりました。この一年間でできるようなこと、もう少し頑張りたいことなどを振り返り、新しい学年や中学生に向けた準備をしていきましょう。

4月から始まる学年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リズムを意識して過ごしましょう。

一年間の給食を振り返ってみよう！

一年間のまとめとして自分の給食時間をふりかえり、できたことに☑を入れよう！

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができました。	<input type="checkbox"/> 一人分の量を上手に盛りつけることができました。	<input type="checkbox"/> 楽しく給食を食べることができました。
<input type="checkbox"/> バランスのより食事のとり方がわかった。	<input type="checkbox"/> 地域の特産物や地場産物がわかった。	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた。



いくつかチェックできましたか？ このほかにも、一年間でできたことがたくさん増えたのではないだろうか。今年度できなかったことは、次の学年で取り組んでみましょう。

生活リズムをととのえる早起き・早寝・朝ごはん

早起き
早起き
心がけましょう



早起き

次の学年も元気にスタートできるように、規則正しい生活リズムを送ろうね！



朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っています。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

早寝



朝の光を浴びると、脳が目覚まし、日中に活動しやすくなります。

一日の始まりは朝ごはんから！
朝ごはんをしっかり食べて、元氣よく一日を過ごそう！

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



ツナたまちらし

材料	4人分
米(すしめし)	3合
ツナ油漬	80g
酒	小さじ1
★ 淡口しょうゆ	小さじ1/2
卵	2個
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
いりごま	大さじ1/2

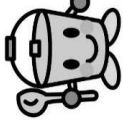
作り方

- ① すし酢を作り、炊きたてごはんと混ぜ、すしめしを作る。
(すし酢：酢大さじ4 さとう大さじ3 塩小さじ2 ゆのす大さじ1)
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ きゅうりは半月切り、にんじんはあらみじん切りにしてゆで、流水で冷やし水気を切る。
- ④ フライパンを熱し、ツナを炒め★で調味する。
- ⑤ ②を加え、ポロポロになるまで炒る。
- ⑥ ④に③と⑤を混ぜ込み、ごまをちらす。

作ってみてね！

にんじんを花形に型抜きすれば、春らしいちらしの完成です。





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7年度
 中学校冬号
 編集：高知市教育研究会栄養部会

1月7日は

春の七草



年末年始の食べ物に関する行事食のひとつに「人日の節句」があります。「春の七草」が入ったおかゆ「七草がゆ」を食べ、1年の無病息災を祈ります。また、「七草がゆ」は、お正月の食べすぎなどで弱った胃を休めるとも言われています。

もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月も近づいてきて楽しみが増える季節になりました。

この時期は、日常の食事と違って栄養のバランスが偏った食事になりがちです。体調を崩さないよう生活リズムを整えてしっかり食事をとり、元気に新年を迎えましょう。

冬休みを元気に過ごすために

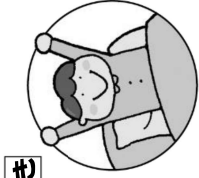
寒さに負けず!



早寝



早起き



朝ご飯



睡眠は、心身を休めるだけでなく、成長ホルモンの分泌や疲労力を高める働きがあります。十分な睡眠時間を確保できるようにしましょう。

早起きをして、カーテンを開けて朝の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。

朝ご飯を食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体温が上がったり、脳が活発に働きます。朝ご飯を食べる習慣がない人は、パンやご飯など一口から食べてみましょう。

おせち料理に込められた願い

お正月といえばおせち料理ですね。おせち料理は、お正月に家族や親せきなどが集まっていたり、伝統的な日本料理です。今回は、おせち料理に込められた願いを紹介したいと思います。

おせち料理は、他にもいろいろあります。どんなものがあるか調べてみると楽しいですよ。

昆布巻き	栗きんとん	黒豆
「よろこぶ(喜ぶ)」という言葉にかけた縁起物です。	漢字で「金団(きんとん)」と書くことから金運への願いが込められています。	「ために働いて、元気に過ごせよう」と、勤勉や健康への願いが、込められています。
巻物(書物)の形に似ているので知識、教養、文化が増えるように願って食べます。	ごぼうは、地に根を張って育て育つことから、豊作や息災への願いが込められています。	田作り 昔、いわしを田んぼの肥料にしていただけから、豊作の願いが込められています。

せり	「驚り勝つ」という言葉とかけた縁起物です。鉄やカリウム、食物繊維などを含み、血液をきれいに保つ効果があります。
なずな	花の下についている実の様子が三味線のばちに似ていることから、ペンペン草とも呼ばれます。ビタミンKが多く、骨粗鬆症に効果があります。
ごぎょう	ハハコグサとも呼ばれます。お茶にして飲むことで、咳止めや痰切り、のどの炎症など風邪の予防効果があります。
はこべら	「繁栄がはびこる」として縁起がいいとされます。たんぱく質やミネラルが含まれていて、栄養豊富な葉草です。
ほとけのざ	仏様が落ち着いて座っている様子から名前がつけられました。胃や腸の働きを整える効果があります。
すずな	カブの別名です。胃腸の消化促進、粘膜保護などの効果があるとされています。
すずしろ	大根の別名です。消化促進の効果があります。葉には、ビタミンや鉄などのミネラルが多く含まれています。



七草がゆに入れる食材は、地域によっても違うので、調べてみるのもいいですね。

紅白なます《5人分》

材料	分量
大根	300g
金時にんじん	25g
「上白糖	小さじ
★ 塩	ひとつまみ
「酢	大さじ

作り方

- ① 大根と金時にんじんは千切りにする。
- ② 軽く茹で、水気を絞る。
- ③ ★の調味料で和える。

お好みで、せん切りにしたゆず皮を入ると、彩りがさらに良くなります♪



紅白の水引に似ていることから、お正月のお祝いに使われ、家族の平和を願います。

もうすぐ楽しい春休みですね。新しい学校・学年での生活に向けて準備を始めましょう。

春休みは、部活動や習い事、友だちとの時間など生活リズムが普段と変わりやすい時期です。新学期を気持ちよくスタートするために、春休み中も朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。



春休みこそ大切にしたい「朝ごはん」

～体と心を整えよう～



朝ごはんを食べると、こんないいことがあります



- 脳がしっかり目覚める。
- イライラ・だるさが少なくなる。
- 体温が上がり、体が動きやすくなる。
- 生活リズムが整う。

朝ごはん、何を食べてもいい？



基本は「主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)＋副菜(ビタミン・ミネラル)」です。でも、朝ごはんは、「何を食べるか」よりも、食べる習慣を付けることが一番大切です。例えば、パンやバナナ、みかんなど、すぐに食べることができるものは、時間がない時、とても便利です。できるだけ体と脳がしっかりと動く組み合わせを意識してみましょう。

① 主食(炭水化物)【エネルギーのもとになる】

ごはん、パン、おにぎり、シリアルなど

…脳や体を動かすためのエネルギーになります。



② 主菜(たんぱく質)【体を作るもとになる】

卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ハム、納豆、豆腐など

…筋肉や骨、血液を作る大切な栄養素です。

やる気に関わるドーパミンや集中力を保つセロトニンといった物質もたんぱく質がもとになっていきます。朝に食べることで、午前中の集中力を支えます。



③ 副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)【体の調子を整えるもとになる】

野菜、きのこ、果物

…野菜や果物には、腸の動きを活発にし、排便を促す働きがあります。また、ビタミンやミネラルが多く含まれており、炭水化物やたんぱく質が体の中でうまく働くために必要な栄養素です。



野菜やきのこ類をみそ汁やスープの具にすると、温かい汁物で体を温めることもできますね。

朝ごはんにもおすすめ！作ってみよう給食レシピ



ポテトのスクランブルエッグ

材料 4人分

- 卵 4個
- じゃがいも 中1個
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ツナ油漬 1缶
- サラダ油 小さじ1
- ★ 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- ① 玉ねぎはスライス切り、にんじんとじゃがいもは薄いいちよう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒める。
- ③ にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、ツナを加えて炒め、★で調味する。
- ④ 溶きほぐした卵を入れて、全体に火が通ったら完成。



♪じゃがいもや玉ねぎ、にんじんは冷凍のミックスベジタブルにすると調理時間も短く、お手軽にできますよ。ためてみてくださいね。



春野菜ってどんなもの？ ～春の訪れを知らせる野菜～

春にとれる野菜は、冬の間に運動不足や寒さで低下していた体の代謝を高め、体の機能を整える働きがあります。

特に春野菜に多いビタミンや食物繊維は、腸内環境を整え、老廃物の排出を促す役割をします。また、春野菜特有のほろ苦さに含まれる成分は、体の調子を調整する働きがあり、季節の変わり目の体を内側から支えてくれます。

【菜の花】

花が咲く前のつぼみや、若い葉、茎を食べる野菜です。

春を代表する黄色い花が特徴です。



【ふき】

大きな葉を支える茎の部分を食べる春の山菜です。独特の香りとほろ苦さがあります。



【たけのこ】

竹が成長する前の若い芽です。

春になると、土の中から一気に伸びてきます。



【アスパラガス】

成長途中のやわらかい、茎を食べる野菜です。緑色のものが一般的ですが、白色や紫色のものもあります。



他にも春の野菜はたくさんあります。お店や市などで探してみてくださいね。



資料 IX

学校給食の歩み

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

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

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 3. 4 7		浦戸・久重小学校、給食棟全面改築 横浜新町小学校開校 学校栄養職員配置（江陽・小高坂・十津小学校） (財)高知市学校給食会、西日本学校給食会連絡協議会長表彰
4. 2 4 7 11	文部省「学校給食指導の手引き」を改訂	三里小学校、学校給食優良校（高知県教育長表彰） 江ノ口小学校、学校給食研究指定校となる 朝倉小学校ランチルーム設置
5. 1 3	県「学校給食指導の手引」改訂	「学校給食指導の手引」刊行 ポリカーボネート食器導入（6年計画） 江ノ口小学校ランチルーム設置
6. 4 5 9		学校栄養職員配置（横浜新町小） 十津小学校、学校給食研究指定校となる 物資納入業者研修会始まる 潮江小学校ランチルーム設置 食物アレルギー児対応のため、電子レンジ・ガスコンロ設置開始
7.		神田小学校、学校給食優良校（高知県教育長表彰）
8. 4 5 7 8 10	腸管出血性大腸菌 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、デザートに代替開始
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	事故米でんぷ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.	県内5名の栄養教諭配置	小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：潮江東・久重・朝倉小、春野中） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：高須・春野東小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （春野地区・介良地区） 「教育ファーム推進事業」（農林水産省） （指定校：横内小） 産業振興食育推進事業体験学習（高知県教育委員会） 7校18件 高知ジュニア博士育成事業（高知県） 6校7件 好き好き高知野菜大好きっ子育成事業（高知県） 1校1件 米粉パン初めての全校提供（1回/年）
	5		
	12		
	22.	文部科学省「食に関する指導の手引ー第1次改訂版ー」発行 県内9名の栄養教諭配置	平成21年度食育実践発表会 食育リーフレット作成 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）
	3		
	4		
		11	
	23.	高知県「地場産物を活用した学校給食用レシピ集」発行 県内11名の栄養教諭配置	平成22年度食育実践発表会 潮江東・長浜・泉野小学校に栄養教諭配置（高知市7名） 学校給食調理業務民間委託開始 （潮江東・長浜・横浜新町小） 御豊瀬小学校自校炊飯開始（家庭用炊飯器） 児童生徒の心身の健康を育む食育推進事業（教育版アクションプラン：高知県） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（学事課） （推進校：朝倉・介良小・養護学校） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：春野東・江陽小）
	2		
	3		
		4	

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 23. 4 5 8 11	高知県 第 52 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会	学校給食地場産品活用モデル地区 (介良地区・初月地区) 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 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) 高知県学校栄養士会会長賞 (長浜小) 受賞
24. 2 3 4 5 6 7 9 11 12	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 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 学校給食モニタリング事業 (文部科学省) 食物アレルギー女子児童死亡事故が社会問題となる	平成 23 年度食育実践発表会 御豊瀬小学校閉校により、1 校減 米粉パン・米粉ナンの全校提供 (5 回・2 回/年) 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 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) 地場産物活用学校給食開発メニューコンテスト 高知県学校給食共同調理場協議会会長賞 (初月小) 受賞
25. 1 2 3 4	「学校給食実施基準の一部改正について」告示 文部科学省「学校給食施設・設備の改善事例集」発行 第 2 期高知県食育推進計画策定 県内 4 名の栄養教諭配置	平成 24 年度食育実践発表会 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 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。 朝倉小学校に栄養教諭配置 (高知市 10 名) 学校給食調理業務民間委託開始 (昭和・高須小)

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
平成 25. 4 9 12		<p>児童生徒の将来の基礎となる生きる力を育む食育推進事業（教育版アクションプラン：高知県） 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）</p>
26. 2 3 4 9 11	県内4名の栄養教諭配置	<p>平成25年度食育実践発表会 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</p>
27. 1 3 4 5 9	<p>文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」発行 県内3名の栄養教諭配置</p>	<p>平成26年度食育実践発表会（10周年） 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ウ（特定原材料7品目不使用）使用開始</p>

年	月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市	
平成	27.	11	高知県 第66回全国学校給食研究協議大会	
	28.	1 3 4	<p>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</p>	<p>平成27年度食育実践発表会 米粉パン・米粉ナンの全校提供（14回・1回／年） 「高知市立学校におけるアレルギー対応マニュアル」発行</p> <p>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）</p>
	29.	1 3 4 7 11 12	<p>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</p> <p>県内5名の栄養教諭配置</p> <p>大量調理施設衛生管理マニュアル改定</p>	<p>平成28年度食育実践発表会 米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回／年） 落花生、バナナ、キウイフルーツ給食提供停止 栄養教諭（講師含む）3名増（高知市13名） 学校給食調理業務民間委託開始 （横内小） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：一宮小・鏡中） 食育体験学習実施（22校40件） 高知が誇る食文化「皿鉢料理」の未来への伝承を目的とした食育プログラムの開発（地域教育振興支援事業 教育版地域アクションプラン：高知県）（教育環境支援課） 皿鉢給食モデル校：旭東・五台山・一ツ橋・潮江南・春野西小 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：長浜・朝倉小） 学校給食地場産品活用モデル地区 （朝倉地区） 針木・長浜学校給食センター着工 初月小学校「高知県学校給食優良表彰」受賞 中学校給食配膳室完成（城北・城西・愛宕・潮江・一宮・青柳・朝倉・三里・南海・西部・旭・横浜・春野）</p>
	30.	1 3 4	<p>第3期高知県食育推進計画策定</p> <p>県内4名の栄養教諭配置</p>	<p>平成29年度食育実践発表会 米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回／年） 栄養教諭（講師含む）4名増（高知市17名）</p>

年 月	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）
6		針木・長浜学校給食センター竣工
7		針木・長浜学校給食センター開所
9		13の高知市立中学校へ給食提供開始
11		高須小「高知県学校給食優良表彰」受賞
31. 2		平成30年度食育実践発表会 （オーテピア 3日間開催）
3	文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版」発行	第3次高知市食育推進計画策定
4	県内5名の栄養教諭配置	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）
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）
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―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	米粉パン・米粉ナン（ピタパン）の全校提供 （15回・2回／年）
4	新型コロナウイルス感染拡大における一斉臨時休業	新型コロナウイルス感染拡大における臨時休業
7-8	県内3名の栄養教諭配置	栄養教諭（講師含む）増減なし（高知市19名） 小中学校食育・地場産品活用推進事業（教育環境支援課）（推進校：神田小・春野東小） 食育体験学習実施（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）
10		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）

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
令和 3. 1 3 4 9	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	令和2年度食育実践発表会 (オーテピア 2日間開催) 米粉パン・米粉ナンの全校提供 (15回・2回/年) 「高知市立学校におけるアレルギー対応マニュアル」改訂発行 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 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 3 4 5 7 9 12	県内4名の栄養教諭配置	令和3年度食育実践発表会 (オーテピア 2日間開催) 米粉パン・米粉ナンの全校提供 (15回・1回/年) 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) 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) 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 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) 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 3 4	県内3名の栄養教諭配置	令和4年度食育実践発表会(オーテピア) 米粉パン・米粉ナンの全校提供 (15回・1回/年) 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)

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
令和 5. 4 9		(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 9 12	県内3名の栄養教諭配置 学校給食費の抜本的な負担軽減への対応を含む「三党合意に基づくいわゆる教育無償化に向けた対応について」決定	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（月1回） 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（29校43件） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：布師田小・泉野小） 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、9月分の給食費無償を実施 高知市学校給食提供推進事業による、県産和牛肉の無償提供実施（～2月）
令和 8. 1 2 3 4	文部科学省 給食費負担軽減交付金 決定 県内3名の栄養教諭配置	令和7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） 米粉パン・米粉ナンの全校提供（13回・1回／年） 栄養教諭（講師含む）増減なし（高知市21名）

年 月	全 国 ・ 高 知 県	高 知 市
令和 8. 4	高知県給食費負担軽減事業費補助金要綱 制定	食育体験活動実施予定（28校） 学校給食研究補助事業（給食会） （指定校：布師田小・大津小） 国・県の給食費負担軽減交付金・補助金を活用し、市立小学校・義務教育学校前期・特別支援学校小学部の保護者負担軽減を実施開始



資料 X

令和8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 8. 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	279	27	306	筒井 円	小森 美里		3	
	2	第六	186	23	209	武林 勝志	亀岡 香		2+②	
	3	江ノ口	179	21	200	博田 康明	角西 三菜		2+①	
	4	江陽	416	50	466	山本 幹丈	大崎 帆霞	大崎 帆霞	民間委託	
	5	旭	335	35	370	西村 幸	井上 舞		3	2
	6	旭東	394	35	429	恩地 達也	渡辺 もえ		3	2
	7	潮江	221	36	257	中野 博文	秋月 けい		2+①	
	8	潮江東	206	26	232	竹崎 有紀子	近藤 夏生	沖野 夏実	民間委託	
	9	小高坂	321	30	351	川村 一弘	隅田 昌江		3	2
	10	昭和	479	37	516	岡村 君代	宮地 加代	波内 舞子 (岡林 佑規)	民間委託	
	11	秦	616	54	670	松岡 聖士	清本 菜乃子	山田 紗和	民間委託	
	12	初月	686	61	747	小川 晶子	中川 久子	山尾 終人	民間委託	
	13	横浜	358	28	386	高石 学	辻田 百乃		3+①	
	14	長浜	221	35	256	西田 尚弘 (中村 仁也)	川添 万菜	小佐井 智晶	民間委託	
	15	浦戸	36	13	49	難波江 明美	窪田 真衣		1+①	
	16	三里	114	26	140	楨村 理恵	坂本 優乃		2	1
	17	五台山	60	16	76	池田 俊一郎	亀井 香里		1+①	1
	18	高須	464	55	519	坂本 卓也	吉本 直美	大谷 奈々	民間委託	
	19	布師田	47	15	62	中山 美香	矢野 彩花		1+①	
	20	一宮	379	39	418	岡本 政則	山本 大悠	野口 綾子 (五百蔵 終花)	民間委託	
	21	久重	47	13	60	細谷 宏明	山村 佳奈		1+①	
	22	朝倉	561	44	605	高橋 祐	高岸 愛娘	川村 絵里	民間委託	
	23	鴨田	588	49	637	田所 潤子	藤崎 和代	藤崎 和代	5+①	
	24	一ツ橋	291	31	322	吉永 佳代	溝渕 紗衣		3	2
	25	介良	340	34	374	山下 美奈子	松本 優美	松本 優美	4+①	
	26	大津	478	44	522	吉井 容子	竹中 咲葵	楠瀬 加奈 (東出 彩未)	民間委託	
	27	朝倉第二	714	67	781	北岡 秀樹	片山 友貴	西本 佳代	民間委託	
	28	潮江南	222	27	249	中川 弘子	中石 淑江		2+①	1
	29	神田	671	60	731	小杉 龍司	小野 由里恵	森木 甘奈 (岡村 実和)	民間委託	
	30	泉野	435	37	472	西村 譲治	佐山 晏羽	横山 すみ玲	民間委託	
	31	一宮東	297	35	332	宮地 秀徳	公文 咲		4	2
	32	十津	201	21	222	藤原 祐三	天野 恵		2+①	
	33	横浜新町	442	42	484	清遠 咲織	西村 侑乃果	齊藤 妙	民間委託	
	34	介良潮見台	192	23	215	廣瀬 潤	竹内 ゆめか		2+①	
	35	横内	633	51	684	田中 美穂	城戸 佳奈	永田 佳江	民間委託	
	36	春野東	269	38	307	坂本 淳子	山本 実奈	中澤 舞乃	民間委託	
	37	春野西	181	20	201	田中 茂樹	西山 稚子		2+②	
	38	はりまや橋	373	35	408	松井 成一	植田 玲佳		3	2
		小学校計	12,932	1,333	14,265					
中 学 校	1	城東	435	36	471	青木 和秀	堀内 望		民間委託	
	2	介良	214	25	239	中屋 晶子	梶中 知			2
	3	大津	196	21	217	中井 昭秀	三本 千尋		民間委託	
			中学校計	845	82	927				
義 務 教 育 学 校	1	行川学園 (前期+後期)	51 (24+27)	20 (10+10)	71 (34+37)	三浦 洋志	松村 圭織		1+①	
		義務教育学校計	51	20	71					
		高知特別支援	148	99	247	萩森 司	關 優介	北村 真知子	2+②	
		特別支援学校計	148	99	247					
		単 独 校 計	13,976	1,534	15,510					

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	ランチルーム設置年月	リフト	保牛乳冷庫	回転釜	保管消毒庫	冷蔵庫	冷凍庫	和物冷蔵庫	包丁まな板殺菌庫	真空冷却機	洗浄機	焼物機	野菜裁断機	フライドスライサー	皮剥機	球根	揚物機	学校名
S24. 12	R212			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○			第四
S25. 6	S117			○	3	○	○		○	○	○		○		○	○			第六
S25. 4	R187	H5. 1		○	3	○	○		○	○	○	○	○		○	○			江ノ口
S31. 6	R442	H11. 11		○	5	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		江陽
S25. 4	R230		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○			旭
S27. 4	R233		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○			旭東
S33. 9	R201	H5. 9		○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○			潮江
S30. 9	R172			○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○			潮江東
S26. 1	R207		○	○	4	○	○		○	○	○	○	○		○	○			小高坂
S30. 2	S210		○	○	5	○	○		○	○	○	○	○		○	○			昭和
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
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	○	○		○	○		○			○	○			嶋田
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 8. 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	27	9	36	石川 雅啓	石本 早貴	矢野 詩織	民間委託	
	中	2	鏡	22	18	40	青木 美和	安並 星夏			
	義務	3	土佐山 学舎	128	24	152	福井 佳織	石元 里奈			
			(前期+後期)	(87+41)	(13+11)	(100+52)					
計				177	51	228					
針木学校給食センター	中学校	1	城 北	399	40	439	西田 優子	西山 菜摘美		民間委託	
		2	城 西	266	37	303	森山 貴雄	岡林 永祥			
		3	朝 倉	437	43	480	永原 潤一	掛水 真衣	近藤 美乃		
		4	西 部	518	44	562	大崎 大	畠中 隆介	森國 真央		
		5	旭	334	38	372	松岡 靖史	久米 七巴			
		6	春 野	203	22	225	三谷 香	林 香			
	計				2,157	224	2,381				
長浜学校給食センター	中学校	1	愛 宕	522	44	566	安達 諭香	井上 えりか		民間委託	
		2	潮 江	273	41	314	間城 康成	澤村 美和			
		3	一 宮	464	45	509	青屋 憲介	久武 康朗			
		4	青 柳	225	22	247	武田 和久	垣内 祥子			
		5	三 里	192	27	219	松岡 マミ	立仙 唯佳			
		6	南 海	151	21	172	廣瀬 啓二	市川 ひとみ	横山 知美		
		7	横 浜	295	33	328	竹内 清貴	熊澤 莉奈	石本 晴賀 (下元 媛)		
	計				2,122	233	2,355				
施設名				対象人員(R 8. 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					8	8	田中 茂夫	矢野 詩織	民間委託		
針木学校 給食センター					49	49	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					46	46	前田 剛	横山 知美	民間委託		
								石本 晴賀 (下元 媛)	民間委託		
給食センター計				0	103	103					
センター方式計				4,456	611	5,067					
合計(単独校・センター)				18,432	2,145	20,577					

給食 開始 年月	給食 室面 積m ²	ラン チム 設置 年月	リ フト	牛 乳 保 冷 庫	回 転 釜	保 管 庫 消 毒	冷 蔵 庫 冷 凍	冷 凍 庫	和 物 用 冷 蔵 庫	包 丁 ま な 板 殺 菌 庫	冷 却 機 真 空	洗 浄 機	焼 物 機	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 チム 設置 年月	リ フト	牛 乳 保 冷 庫	回 転 釜	保 管 庫 消 毒	冷 蔵 庫 冷 凍	冷 凍 庫	和 物 用 冷 蔵 庫	包 丁 ま な 板 殺 菌 庫	冷 却 機 真 空	洗 浄 機	焼 物 機	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8年度 高知市学校給食パン配合表

材料名 \ 品名	コッペパン	バンズパン	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	パイパン	
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%		
ドライパイ						30%	
備考				冷凍人参30% 基準パン生地	冷凍かぼちゃ30% 基準パン生地	ドライパイ30% 基準パン生地	

資料 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

	開発年度	商品名	原材料名	アレルギー
1	平成16年度	れいほく牛肉コロッケ (50g)	じゃが芋・牛肉・乾燥マッシュポテト・小麦粉・たまねぎ・砂糖・植物油・清酒・食塩・香辛料 【衣】パン粉・小麦粉・植物油・ぶどう糖・水	牛肉・大豆 小麦
2	平成18年度	めひかり天 (40g)	めひかり・雑魚・冷凍スリミ・でんぷん・食塩・調味料・みりん・溶き水	大豆
3	平成18年度 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・米粉・ミルクカルシウム・水（使用添加物）ゲル化剤（増粘多糖類）・乳化剤・香料・リン酸塩(Na)・pH調整剤 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・米粉・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・米粉・加糖れん乳・砂糖・ぶどう糖・デキストリン・水 （使用添加物）増粘剤（加工デンプン・増粘多糖類）・香料・乳化剤・リン酸塩(Na)・pH調整剤 【カスタードクリーム】乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖れん乳・発酵乳・加糖卵黄・植物油脂・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)	沖うるめ・みませの地魚・冷凍すりみ・でんぷん・食塩・調味料・みりん・溶き水	大豆
6		米クレープ (40g)	平成28年3月終了	
7	平成19年度 令和8年度	高知のにらまん (30g) (リニューアル)	【具】豚肉・キャベツ・にら・ながねぎ・豚脂・コーンスターチ・しょうゆ・酵母エキス・米油 小麦粉加工品・にんにく・砂糖・しょうが・パン粉・食塩・発酵調味液・こしょう 【皮】小麦粉・こんにやく・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・飲料水 ※しょうが（変更になる場合あり）	小麦・大豆 豚肉
8		しゃくし菜漬 (1kg)	令和6年3月終了	
9	平成20年度	はちきん地鶏の ミンチカツ (60・80g)	鶏肉・大豆・玉葱・とうもろこし・人参・澱粉・パン粉・醤油・砂糖・粉末状植物性たん白・清酒・食塩・しょうが・酵母エキス・かつお節エキス・水【衣】パン粉・バター粉・水	鶏肉・大豆 小麦
10	平成21年度	焼プリンタルト (30g)	【タルト生地】小麦粉・マーガリン・砂糖・液全卵・食塩（使用添加物）香料 【カスタードクリーム】乳又は乳製品を主要原料とする食品・生乳・砂糖・加糖卵黄 脱脂粉乳・ミルクカルシウム・香辛料・水（使用添加物）キシロース・増粘多糖類・乳化剤・香料	小麦・卵 乳・大豆
11	平成22年度	ゴーヤ入りハンバーグ (60・80g)	豚肉・鶏肉・たまねぎ・牛肉・ゴーヤ・にんじん・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・香辛料	豚肉・鶏肉 牛肉・小麦
12	平成23年度	米ナン（米粉ナン） (50・70・100g)	小麦粉・米粉・小麦たん白・ライスショートニング・イースト・食塩・砂糖・なたね油・吸水	小麦
13	平成24年度	キューちゃんの 玉子焼き (500g)	鶏卵・かつおだし・でん粉（馬鈴薯・とうもろこし）・砂糖・食酢・みりん・食塩 しょうゆ（大豆）・酵母エキス・植物油（ひまわり）	卵・小麦 大豆・(米)
14	平成26年度 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・植物油脂・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）・調味料・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（ピタパン） (60・80g)	平成31年3月終了	
16		いちごのクレープ (40g)	平成31年3月終了	

※下線があるものが地場産品です。

資料 XIII

公益財団法人 高知市学校給食会の納入品目・業者選定等について

番号	区 分	入札(年間)	入札(学期)	随契(年間)	随契(学期)	随契(月)	契約業者数	指定業者数
1	鮮魚類		○			○	1 注1)	7
2	肉類				○		8	8
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	7
10	白絞油		○				1	6
11	食酢類		○				1	8
12	みそ	○		○			2	9
13	酒		○				1	5
14	粉豆類		○				1	9
15	乾麺		○				1	7
16	調味料類		○				1	8
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	7
21	缶類・レトルト類 ※1		○				1	9
22	冷凍食品		○			○	1	11
23	野菜類 ※2					○	12	12
24	果物類 ※3					○	2 注1)	9
25	乳類(調理用) ※4			○			1	5
26	生菓子類					○	1	6
27	飲み物 ※5		○			○	1	9
28	米穀			○			2 注2)	8
29	炊飯加工			○			1	1
30	パン			○			3	3

※1 たけのこは随契(年間)

※2 針木・長浜学校給食センターのみの1業者含む

※3 " "

※4 生クリームは随契(年間)

※5 牛乳は県畜産課が地域ごとに入札を行う

注1) 1鮮魚類、24果物類の契約業者数は月により変わります。

注2) 炊飯委託と中学校給食センターは契約業者が別になることがあります。

指定業者数は、令和8・9年度の指定登録業者数です。



は、入札資料を作成する対象食品

※4 生クリーム除く

※5 飲用牛乳除く

食べること
みんなで学ぼう！



米くん



ゆずちゃん



トマトちゃん



キュウリくん

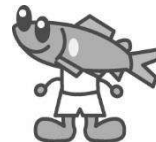


高知市学校給食キャラクター

キューちゃん



梅ちゃん



あゆくん



苺くん



いたどりちゃん

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

令和8年度 学校給食要覧

発行日 令和8年6月11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