



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

☘は焼き物機未設置校の献立です。

## 6月は食育月間

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが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/kyuushokushokuiku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html)

### 給食の前には手を洗おう!

6月は食中毒が発生しやすい時期です。手には目に見えない汚れや菌がたくさんついています。給食の前には、石けんを使って指先から手首まで丁寧に洗い、汚れや菌をきれいに洗い流しましょう。また、洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。



### キューちゃん食のかわらばん

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることの大切さや強い歯を作る食べ物について給食時間に紹介していきます。かみかみ献立として、きびなごのかりかりフライとはりはり漬けが登場します。

#### はりはり漬けの作り方

- きゅうり1本は千切りにし、ふり塩をしてしんなりしたらしぼる。
- 千切り大根20gと刻み昆布3gは水で戻してから茹でて水で冷まし、しぼる。
- 砂糖小さじ1・酢大さじ1・しょうゆ小さじ1・塩少々を混ぜ合わせる。
- ①と②を③と和える。  
\*じゃこを入れるとさらにかみかみ献立になります。



### 献立表の食物アレルギー表示について

- 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。
- 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。



### 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10日(月) 高知の食材(予定)

ごはん、牛乳、しょうが、赤パプリカ、なす、ピーマン



### 平均栄養摂取量

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)			
幼稚園	473	20.4	16.3	291	68	1.4	2.3	162	0.44	0.46	18	1.7	3.6	
小学校	619	25.1	18.8	307	84	2.0	3.0	184	0.57	0.51	23	2.0	4.5	
	(622)	(25.0)	(19.1)	(306)	(84)	(2.0)	(3.0)	(184)	(0.57)	(0.51)	(23)	(2.1)	(4.5)	
中学校	770	29.8	21.5	323	100	2.6	3.5	204	0.70	0.57	26	2.5	5.5	
	(772)	(29.7)	(21.8)	(323)	(99)	(2.6)	(3.5)	(204)	(0.70)	(0.56)	(26)	(2.5)	(5.5)	

( )は焼き物機未設置校の栄養摂取量