



6月 学校給食献立表



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

6月は食育月間

やってみよう!食育BINGO

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

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね!

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

食中毒予防の基本

手洗い

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

パーフェクトの人もいるかな?

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

6月10日(月)

給食をお手本に、一日三食バランスよく食べることを意識している。

よくかむことの効果をもつ以上答えることができる。
ヒント:ひものはきはいて

消費期限と賞味期限の違いを理解して食品を取り扱っている。

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

「ご飯は左、汁は右、おかずは奥」など、食器を正しく並べることができる。

県外の人に「高知のおすすめの食べものは?」と聞かれたら答えることができる。

日本の一年間の食品ロスの量がどのくらい知っている。

高知の郷土料理を3つ以上答えることができる。

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・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**
- 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クミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等て内容を必ずご確認ください。

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)
800	33.1	24.8	339	110	3.9	3.9	237	0.91	0.6	29	2.6	5.8