



8・9月のこんだて



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

※は焼き物機未設置校の献立です。

防災給食を実施します。

9月1日は「防災の日」です。高知市では、子どもたちが防災についての意識を高め災害時の食について考える機会となるよう、避難所の食事をイメージした「防災給食」を実施します。

今回は災害時の水不足に備え食器を汚さない工夫として食器にポリ袋をかぶせそこへ料理を入れます。



高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね!



学校給食・食育ホームページ

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

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

キューちゃん 食のかわらばん

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

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

今月の
「高知の食べもの
いっぱい入っちゃう日」

9月30日(月)

高知の食材(予定)
米、牛乳、ゴーヤバーグ、
りゅうきゅう、
干しいたけ

献立表の食物アレルギー表示について

①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、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」等て内容を必ずご確認ください。

平均栄養摂取量

学校	栄養量	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)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)						
幼稚園	479	20.5	16.3	271	68	1.5	2.4	158	0.51	0.44	29	1.8	3.5																		
小学校	611	25.6	18.3	310	85	2.1	3.0	203	0.57	0.49	25	2.3	4.9																		
	(613)	(25.6)	(18.5)	(310)	(85)	(2.1)	(3.0)	(203)	(0.57)	(0.49)	(25)	(2.3)	(4.9)																		
中学校	774	30.6	20.7	328	101	2.7	3.6	226	0.70	0.55	30	2.7	6.1																		
	(776)	(30.6)	(20.9)	(328)	(101)	(2.7)	(3.6)	(226)	(0.70)	(0.55)	(30)	(2.7)	(6.1)																		

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量