



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

乳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。

全国学校給食週間について

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

戦争により中止されていた給食ですが、昭和21年12月24日に再開されたことから、1月24日を「給食記念日」、1月24日から30日を「全国学校給食週間」として、学校給食の意義や役割について考える取組を全国的にすすめています。

高知市では、この期間に戦後の給食でよく食べられていた「すいとん」を取り入れています。



キューちゃん 食のかわらばん

おせち料理は、季節の変わり目である節日(せちにち)に神様に供えるもので、現在は正月のみとなりました。  
料理にはそれぞれ意味があり、長寿や健康などの意味が込められています。

おせち料理に使われる食材と込められた意味  
黒豆：まめに勤勉に健康に過ごせるように  
数の子：子孫繁栄や子宝に恵まれるように  
田作り：豊作を願う  
えび：腰が曲がるまで長生きできるように  
れんこん：先の見通しが立つように

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



1月15日(水) 高知の食材(予定)  
牛乳・さわら・しょうが・大根  
にんじん・キャベツ・きゅうり

献立表の食物アレルギー表示について

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

高知市の学校給食キャラクター  
キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ

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

[www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html)



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	477	19.8	15.9	296	65	1.4	2.3	147	0.4	0.43	20	1.8	3.4
小学校	621 (621)	24.5 (24.2)	18.2 (18.1)	314 (316)	82 (81)	1.9 (1.9)	3.0 (3.0)	164 (164)	0.5 (0.50)	0.48 (0.48)	24 (24)	2.3 (2.3)	4.2 (4.2)
中学校	778 (778)	29.6 (29.6)	20.9 (20.9)	334 (334)	97 (97)	2.5 (2.5)	3.5 (3.5)	18.2 (18.2)	0.61 (0.61)	0.54 (0.54)	29 (29)	2.7 (2.7)	5.1 (5.1)

( ) は焼き物機未設置校の栄養摂取量