



1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
8	水	ご飯	○	鶏の黒こしょう揚げ 海藻サラダ 具だくさん汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻	ねぎ	しょうがキャベツ きゅうり ねりうめ 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 でんぶん 砂糖	米油
9	木	コッペパン	○	さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さつまいも 米粉 砂糖	米油
10	金	ご飯	○	きびなごのから揚げ ぐる煮 梅肉あえ	厚揚げ てんぷら	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 干しいたけ もやし キャベツ ねりうめ	米 でんぶん 里いも 砂糖	米油
14	火	ドライカレー (ご飯)	○	ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ リんご	米 砂糖	米油
15	水	すずしろご飯	○	おでん のり酢あえ みかん	うずら卵 すまき 厚揚げ ツナ	牛乳 昆布 のり	小松菜 にんじん	大根 こんにゃく 白菜 みかん	米 じゃがいも 砂糖	
16	木	麦ご飯	○	さばの竜田揚げ きんぴらごぼう かぶの柚子あえ	さば 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう かぶ きゅうり ゆの酢	米 大麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま ごま油
17	金	五目ずし	○	ひっつけ 雑煮 ゆずゼリー	すまき 鶏肉 ひっつけ	牛乳 かり	金時にんじん ねぎ	ゆの酢 たけのこ こんにゃく 干しいたけ 白菜	米 砂糖 もち ゆずゼリー	
20	月	ご飯	○	和風おろしハンバーグ 春雨サラダ 五目汁	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり スイートコーン しめじ 干しいたけ	米 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ
21	火	ご飯	○	ぶりの柚子だれ 昆布あえ 鳴子みそ汁	ぶり みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	ゆの酢 大根 白菜 干しいたけ	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油
22	水	ご飯	○	麻婆豆腐 じゃこサラダ ぼんかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かり	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 ぼんかん	米 砂糖 でんぶん	米油
23	木	のっぺうどん	○	野菜のごまマヨネーズあえ きなこドーナツ	鶏肉 ツナ きな粉	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ キャベツ スイートコーン	うどん 里いも でんぶん 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
24	金	もちふわパン	○	鶏肉のパン粉焼き ごまサラダ きのこスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	米粉パン パン粉 砂糖	卵なしマヨネーズ オリーブ油 ごま 米油
27	月	ご飯	○	鶏肉と大根の煮物 にんにく葉の白あえ おいもスティック	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん にんにく葉	しょうが にんにく 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま
28	火	ご飯	○	豚肉と春雨の炒め煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ スイートコーン 大根	米 砂糖 春雨	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
29	水	麦ご飯	○	さけの塩焼き 小松菜のおひたし すいとん	さけ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 白菜	米 大麦 小麦粉 さつまいも 白玉粉	
30	木	ご飯	○	擬製豆腐 豚肉と干し大根のソース炒め 白菜の酢の物	卵 豆腐 豚肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 干し大根 白菜 ゆの酢	米 砂糖	米油 ごま油
31	金	ご飯	○	いわしのかば焼き からしあえ けんちん汁	いわし 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 こんにゃく 干しいたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油

※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



今年も安全安心で、学びを深める
おいしい学校給食を届けられるよう
に精一杯頑張ります！
どうぞよろしくお祈りします。

お正月といえぱ〇〇！



※写真はイメージです。

みなさんは、お正月の
食事といえば、何を
思い浮かべますか。
給食では、お正月献立
として、五目ずし、
ひっつけ、雑煮、ゆず
ゼリーを味わいます！

知っちゃう？高知の郷土料理

ぐる煮 ひっつけ
給食指導資料「School Lunch」でも紹介
しています。読んでみてくださいね。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



1月21日(火)

高知の食材(予定)
牛乳、大根、ねぎ、ゆの酢
白菜、さつまいも、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。

1月24日～30日は、 全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まり、各地に広
がっていきましたが、戦争の影響で食糧不足になり、一時中止さ
れていました。

戦後になって学校給食が再開されたことを記念して1月24日
を『給食記念日』、そして30日までを『全国学校給食週間』とし
て、全国で取組みが行われています。

いつも何気なく食べている給食にどんな人たちが関わり、みな
さんのもとに届くのか、この機会に考えてみてください。

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・くま」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](#)
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」「食品配
合表」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/kyushokushoku.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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
791	31.5	24.6	359	106	3.7	3.7	249	0.77	0.60	29	2.7	4.9