



# 1月 学校給食献立表



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	○	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 てんぷん 里いも 砂糖	米油
9	木	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
10	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	
14	火	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
15	水	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 てんぷん	米油 ごま ごま油
16	木	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	
17	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
20	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	米油 ねりごま
21	火	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 てんぷん	米油
22	水	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 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
23	木	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 りんご	米 砂糖	米油
24	金	麦ご飯	○	さけの塩焼き 小松菜のおひたし すいどん	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	
27	月	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
28	火	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 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
29	水	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 てんぷん 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
30	木	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 てんぷん 砂糖	米油
31	金	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

※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  
食事といえぱ、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！

### 知っちゅう？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ゅう日」



1月22日(水)

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、全国で取り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  
さんのものに届くのか、この機会に考えてみませんか。

### 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](#)  
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)等については、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](http://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