



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
3(月)	ごはん	○	とりの竜田あげ ごまあえ 豆腐汁	ごはん さとう でんぷん 米油 ごま	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが 白菜 ほうれんそう えのきたけ にんじん
4(火)	ソフトフランスパン 介良いちごジャム	○	さつまいものシチュー コーンサラダ	ソフトフランスパン さつまいも 米油 小麦粉 さとう 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
5(水)	タコライス (ごはん小)	○	もずくのとり汁 プチりんごゼリー	ごはん 米油 さとう りんごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ とり肉 もずく	にんにく たまねぎ トマト キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきたけ
6(木)	ごはん	○	肉じゃが 茎わかめの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ 茎わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく 大根 きゅうり
7(金)	ごはん	○	豆腐キムチチゲ ナムル	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	白菜 白菜キムチ たまねぎ たら えのきたけ もやし ほうれんそう にんじん
10(月)	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	菜の花ツナサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウ さとう	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ 菜の花 スイートコーン
12(水)	コッペパン	○	とりと野菜の炒め煮 春雨スープ	コッペパン 米油 さとう でんぷん 春雨 ごま油	牛乳 とり肉	たまねぎ キャベツ スイートコーン 白菜 にんじん えのきたけ
13(木)	ごはん	○	みませのめひかり天 土佐あえ 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 みませのめひかり天 かつお節 高野豆腐 みそ	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ
14(金)	十和田バラ焼き あんかけ丼 (麦ごはん)	○	もやしとピーマンのおひたし	麦ごはん さとう 米油 でんぷん	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ピーマン
17(月)	ごはん	○	酢豚 パンサンスー	ごはん でんぷん 米油 さとう 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし きゅうり
18(火)	ビビンバ (麦ごはん)	○	たまねぎのスープ	麦ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく 干しいたけ もやし きゅうり にんじん 干し大根 たまねぎ ねぎ
19(水)	もちふわパン	○	しいらの香草焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	米粉パン 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 しいら ハム	キャベツ きゅうり ごぼう スイートコーン たまねぎ にんじん
	もちふわパン	○	しいらの香草あげ ごぼうサラダ 野菜スープ	米粉パン でんぷん 米油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 しいら ハム	キャベツ きゅうり ごぼう スイートコーン たまねぎ にんじん
20(木)	ごはん	○	厚あげのみそ炒め こんにゃくサラダ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり こんにゃく
21(金)	ミニごはん	○	かきたまうどん 五目きんぴら 小魚佃煮	ごはん うどん でんぷん 米油 さとう	牛乳 卵 すまき 油あげ 豚肉 小魚佃煮	ねぎ 大根 にんじん こんにゃく
25(火)	ツナちらし (すしめし)	○	白菜のおひたし すまし汁 焼きプリンタルト	ごはん ごま 焼プリンタルト	牛乳 ツナ すまき	えだまめ 白菜 小松菜 ねぎ えのきたけ
26(水)	ごはん	○	豆腐ハンバーグ野菜添え のっぺい汁	ごはん 里いも でんぷん	牛乳 豆腐ハンバーグ とり肉	白菜 きゅうり 大根 にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ
	ごはん	○	豆腐ハンバーグ野菜添え のっぺい汁	ごはん 米油 里いも でんぷん	牛乳 豆腐ハンバーグ とり肉	白菜 きゅうり 大根 にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ
27(木)	ミニソフトフランスパン	○	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スイートコーン
28(金)	ごはん	○	とりのり塩からあげ 冬野菜のごまあえ えのきのすまし	ごはん でんぷん 米油 ごま	牛乳 とり肉 青のり すまき わかめ	にんにく 白菜 ほうれんそう たけのこ えのきたけ

☘は焼き物機未設置校の献立です。

かぜの予防 5つのポイント

十分な栄養と睡眠をとり、運動をすることで丈夫な体を作ることができます。日常の生活を見直してかぜを予防しましょう。

- ① 栄養のバランスのよい食事を三食きちんと食べる。
- ② 早寝、早起きを心がけ十分な睡眠で生活リズムを整える。
- ③ 外で元気に遊び、体をうごかす。
- ④ 室内の換気と温度、湿度の調節を心がける。
- ⑤ うがい、手洗いをこまめに行う。



キューちゃん 食のかわらばん

今年の立春は2月3日です。

暦のうえで春が始まる日のことです。菜の花やふきのとうなどの春野菜が出回り始めたり、梅の花が咲き始めたり、少しずつ春の気配を感じる事ができる季節です。実際には、厳しい寒さがまだまだ続くので、身体を温める食事をもって春を迎える準備をしましょう。

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、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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

高知の食材(予定)
2月13日(木)
牛乳・みませのめひかり天
小松菜・にんじん・さつまいも
ねぎ・鳴子みそ



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

平均栄養摂取量

学校	栄養量 (kcal)	エネルギー							ビタミン				食塩相当量		食物繊維	
		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)	(g)	(g)			
幼稚園	463	19.8	16.1	291	66	1.4	2.3	164	0.48	0.44	18	1.7	3.2			
小学校	604 (606)	24.1 (24.0)	18.4 (18.7)	309 (309)	82 (82)	1.8 (1.8)	2.9 (2.9)	187 (187)	0.6 (0.6)	0.48 (0.48)	21 (21)	2.1 (2.1)	4.0 (4.0)			
中学校	755 (759)	29.0 (28.5)	21.0 (21.4)	329 (330)	98 (97)	2.4 (2.4)	3.5 (3.5)	208 (204)	0.73 (0.72)	0.53 (0.53)	25 (25)	2.6 (2.6)	5.0 (4.9)			

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量