学校給食献立表 (C) 令和6年度



2月のこんだて



高知市教育委員会 公益財団法人 高知市学校給食会

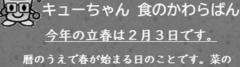
日			Δ.		4-10	±>±> +*	材	料	名
(曜)		主	食		牛乳	おかず	エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
3 (月)		十和田バラ あんかけ丼 (麦ごはん)	F		0	もやしとピーマンのおひたし	麦ごはん さとう 米油 でんぷん	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ピーマン
4 (火)		ごはん			0	みませのめひかり天 土佐あえ 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 みませのめひかり天 かつお節 高野豆腐 みそ	もやし 小松菜 にんじん たまねぎねぎ
5 (水)	0	ソフトフラン 介良いちこ		<u>A</u>	0	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
6 (木)		タコライス (ごはん小)		A	0	もずくのとろり汁 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
7 (金)		ごはん			0	酢豚 バンサンスー	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 干ししいたけ もやし きゅうり
10 (月)		ごはん			0	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 干ししいたけ
***		ごはん			0	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 干ししいたけ
12 (水)		ごはん			0	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
13 (木)	6	コッペパン		A)	0	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
14 (金)		ごはん			0	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 にら えのきたけ もやし ほうれんそう にんじん
17 (月)		ごはん			0	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
18 (火)		ポークカレ (麦ごはん)			0	菜の花ツナサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ 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
19 (水)		ビビンバ (麦ごはん))		0	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
20 (木)	0	ミニソフトフ	フランスパン	· 乳	0	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
21 (金)		ごはん			0	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
25 (火)		ごはん			0	とりののり塩からあげ 冬野菜のごまあえ えのきのおすまし	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
26 (水)	0	ミニごはん			0	かきたまうどん	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
27 (木)		ツナちらし (すしめし)			0	白菜のおひたし すまし汁 焼きプリンタルト 乳 卵	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
28 (金)		もちふわバ	パン	乳	0	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
*		もちふわバ	パン	A)	0	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
	1					1	1	1	

🤹 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。

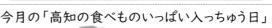


暦のうえで春が始まる日のことです。菜の花やふきのとうなどの春野菜が出回り始めたり、梅の花が咲き始めたり、少しずつ春の気配を感じることができる季節です。 実際には、厳しい寒さがまだまだ続くので、身体を温める食事をとって春を迎える準備を

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。





高知の食材(予定) 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

6	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

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

