



# 2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
3	月	麦ご飯	○	ソースチキンカツ 蒸し野菜 チンゲン菜のスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油
4	火	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 (卵) 拌三絲(パンサンサー)	鶏肉 えび 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
5	水	ご飯	○	鶏のから揚げ ツナあえ 大根のみそ汁 お米のタルト (卵) (乳)	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく もやし キャベツ 大根 しめじ	米 てんぷん 砂糖 米タルト	米油
6	木	きざみ揚げうどん	○	干し大根の卵とじ 大学芋 (卵)	油揚げ 卵 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し大根 干しいたけ	うどん 砂糖 さつまいも 水あめ	米油
7	金	コッペパン (乳)	○	鶏肉のマーマレード炒め 野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし スイートコーン	コッペパン マーマレード 砂糖 じゃがいも	米油
10	月	ポークカレーライス (ご飯)	○	ブロッコリーのサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ オリーブ油
12	水	ご飯	○	豚肉とじゃがいものみそ炒め ツナとわかめの酢の物	豚肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 こんにゃく 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	米油
13	木	親子丼 (ご飯) (卵)	○	揚げじゃがいものころばし	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも てんぷん	米油
14	金	麦ご飯	○	ぶりの竜田揚げ 厚揚げと小松菜の煮びたし 昆布あえ	ぶり 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油
17	月	ご飯	○	松風焼き 豚肉と里芋の煮物 白玉汁	鶏肉 おから みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	米 砂糖 てんぷん 里いも 白玉もち	ごま
18	火	ご飯	○	みませのめひかり天 大豆の五目煮 温野菜 文旦	みませのめひかり 天 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ スイートコーン 文旦	米 砂糖 さつまいも じゃがいも	米油 ごまドレッシング
19	水	ご飯	○	八宝菜 のりナムル	豚肉 厚揚げ いか 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ねぎ	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ もやし	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
20	木	麦ご飯	○	しいらのフライ 春雨の酢の物 柚子の鶏つくね汁	しいらのフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり 柚子 白菜 大根	米 大麦 春雨 砂糖 てんぷん	米油
21	金	ご飯	○	にらたま炒め かぼちゃのそぼろ煮 (卵)	卵 かつお節 豚肉	牛乳	にら にんじん かぼちゃ	玉ねぎ もやし 枝豆	米 砂糖 てんぷん	米油
25	火	もちふわパン (乳)	○	菜の花の和風スパゲティ ツナサラダ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 のり	菜の花 にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油
26	水	ご飯	○	あじの南蛮漬け たくあんあえ 鳴子みその豚汁	豚肉 みそ	牛乳 まめあじから揚げ	にんじん ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 白菜 たくあん しょうが しめじ	米 砂糖 さつまいも	米油
27	木	ご飯	○	すりみでお好み天 うの花炒り煮 野菜のからしあえ	すりみ かつお節 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 青のり	ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ 紅しょうが もやし	米 小麦粉 砂糖	米油
28	金	ツナたまちらし (卵)	○	キャベツのごま酢あえ おすまし 焼きプリンタルト (卵) (乳)	ツナ 卵	牛乳	にんじん	ゆの酢 キャベツ もやし 白菜 えのきたけ	米 砂糖 焼きプリンタルト	米油 ごま

※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。

**2月5日はリクエスト献立**

6月に実施した「ランキング給食～EAT BATTLE～」のグループ  
リ校、旭中学校の皆さんからのリクエスト献立です。この取組み  
には、学校給食を残さず食べること、必要な栄養量を確保  
することができるよう、また生徒の皆さんが楽しみながら食事  
ができるようにという願いも込められています。

旭中学校の皆さん、  
素敵な献立のリクエストありがとうございます♪

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」  
2月26日(水)  
高知の食材(予定)  
牛乳、まめあじから揚げ、  
ほうれん草、しょうが、さつまいも、  
しめじ、ねぎ、鳴子みそ

**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」等て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)

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)		
778	29.8	22.7	342	101	3.6	3.5	234	0.76	0.57	28	2.7	5.7

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。