



# 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	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 拌三絲(ハンパンスー)	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 でんぶん 春雨 砂糖	米油 ごま油
4	火	ご飯	○	鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 しょうが豚汁 ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく もやし きゅうり ゆの酢 しょうが 大根	米 でんぶん 砂糖 ガトーショコラ	米油 ごま
5	水	きざみ揚げうどん	○	干し大根の卵とじ 大学芋	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
6	木	ご飯	○	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	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも	米油
7	金	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
10	月	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 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
12	水	親子丼 (ご飯)	○	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 でんぶん	米油
13	木	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
14	金	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
17	月	もちふわパン	○	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
18	火	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
19	水	ご飯	○	にらたま炒め かぼちゃのそぼろ煮	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 でんぶん	米油
20	木	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
21	金	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
25	火	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 でんぶん	米油
26	水	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 でんぶん 里いも 白玉もち	ごま
27	木	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 でんぶん	米油
28	金	チキンライス	○	マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 白菜	米 砂糖 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ

※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4日はリクエスト献立

6月に実施した「第6回給食食べきりピック」のグランプリ校、三里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。

三里中学校の皆さん、  
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18日(火)

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。
- 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/kyushokushokuhokuiku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuhokuiku.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 A(μgRAE)	B1:(mg)	B2:(mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
775	29.7	22.5	331	102	3.6	3.6	234	0.78	0.56	28	2.6	5.6

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。