



# 3月のこんだて

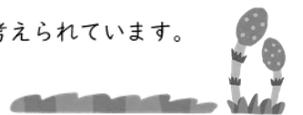


日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
3	月	ツナちらし (すしめし)	○	白菜のおひたし すまし汁 焼きプリンタルト	ごはん ごま 焼プリンタルト	牛乳 ツナ すまき	えだめ 白菜 小松菜 ねぎ えのきたけ
4	火	ごはん	○	高知のにらまん もやしときゅうりの土佐酢あえ 鳴子みそ汁	ごはん さとう さつまいも	牛乳 高知のにらまん かつお節 みそ	もやし きゅうり ゆのす にんじん しめじ
	水	ごはん	○	高知のにらまん もやしときゅうりの土佐酢あえ 鳴子みそ汁	ごはん 米油 さとう さつまいも	牛乳 高知のにらまん かつお節 みそ	もやし きゅうり ゆのす にんじん しめじ
5	水	コッペパン	○	ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 ブラウンシチュールウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー
6	木	ミニごはん	○	みそラーメン ごまあえ	ごはん 中華めん 米油 ごま	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 白菜 スイートコーン 白ねぎ もやし ピーマン
7	金	麦コッペ	○	さわらのゆずがらめ 野菜スープ	麦コッペ でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さわら ベーコン	ゆのす 白菜 にんじん ほうれんそう
10	月	むらさきごはん	○	とりのからあげ お祝いなます チョコクレープ	むらさきごはん さとう でんぶん 米油 チョコクレープ	牛乳 とり肉	にんにく 大根 にんじん すだち果汁
11	火	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ おくずかけ	ごはん さとう ふ でんぶん	牛乳 卵 とり肉 高野豆腐 油あげ	たまねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく
12	水	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン 大豆サラダ	米粉パン スパゲティ 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり
13	木	ごはん	○	しいらのフライ うの花 きのこ汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 しいらのフライ とり肉 おから 油あげ	にんじん 大根 水菜 しめじ えのきたけ
14	金	麦ごはん	○	チャプチェ のりナムル	麦ごはん マロニー さとう 米油 ごま油	牛乳 豚肉 のり	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ もやし きゅうり
17	月	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	キャベツのゆずあえ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり ゆのす 福神漬
18	火	焼肉丼 (麦ごはん)	○	卵スープ	麦ごはん 米油 ごま はちみつ でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく 白菜 ねぎ えのきたけ
19	水	ソフトフランスパン	○	じゃがいものクリーム煮 イタリアンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり
21	金	ごはん	○	豆腐の中華煮 きゅうりと白菜の酢の物	ごはん 米油 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 きゅうり ゆのす
24	月	コッペパン	○	チリコンカン ツナサラダ	コッペパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり

※は焼き物機未設置校の献立です。



もうすぐ進学、進級です。みなさんはこの一年、いろいろなことを学んできましたね。  
学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養、料理や食材の組合せなどが考えられています。  
また、高知でとれる旬の食材や食事のマナー、食生活のことなどを学び考える場でもあります。  
一年間を振り返り、自分自身の食生活をよりよいものにしていきましょう。



## 「ワタシ、ボクの好きな料理」入賞作品発表

高知市学校給食会が募集した料理コンテストの入賞作品が決まりました。

- 【最優秀賞】カツオとピーマンの黒酢炒め
- 【優秀賞】りゅうきゅうと豚肉の煮物
- なすとらの生姜豚肉焼き

※最優秀賞作品は、令和7年度の学校給食に登場する予定です。お楽しみに！



## キューちゃん食のかわらばん

3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花やひしもち、甘酒などをお供えしてお祝いします。

### ひしもちの色の意味

ひしもちは、緑、白、ピンクの三色のもちがひし形に重なったもので、緑は「草」を、白は「雪」を、ピンクは「桃の花」を表しているといわれています。また、下から緑・白・桃の順番になっていて、新芽が雪の下から芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表したものとされています。



## 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」「学校給食使用食品情報」等て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ん日」



3月4日(火)

高知の食材(予定)  
牛乳・高知のにらまん  
きゅうり・ゆのす・さつまいも  
しめじ・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](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html)

## 平均栄養摂取量

( )は焼き物機未設置校の栄養摂取量

学校	栄養量							ビタミン				食塩相当量		食物繊維 (g)
	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)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)		
幼稚園	471	19.8	16.2	284	64	1.4	2.2	164	0.42	0.45	17	1.8	3.8	
小学校	612 (615)	24.2 (24.2)	18.4 (18.8)	301 (301)	80 (80)	1.9 (1.9)	2.8 (2.8)	186 (186)	0.52 (0.52)	0.49 (0.49)	21 (21)	2.2 (2.2)	4.8 (4.8)	
中学校	760 (764)	28.7 (28.7)	20.7 (21.1)	317 (317)	95 (95)	2.4 (2.4)	3.3 (3.3)	206 (206)	0.64 (0.64)	0.54 (0.54)	24 (24)	2.7 (2.7)	5.9 (5.9)	