



4月のこんだて



日曜日	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
7	月	ごはん	○	いりどり わかめサラダ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく 大根 きゅうり
8	火	ごはん	○	肉じゃが 干し大根とじゃこの酢の物	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 かつり	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり 干し大根
9	水	コッペパン	○	とりの土佐ゆずがらめ もやしのツナあえ 五目汁	コッペパン でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉 かつお節 ツナ	ゆのす もやし 白菜 たまねぎ チンゲン菜 にんじん たけのこ えのきたけ
10	木	麦ごはん	○	ホイコーロー 春雨サラダ	麦ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
11	金	ごはん	○	さわらの梅マヨネーズ焼き たくあんあえ 豆腐汁	ごはん さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 さわら すまき 豆腐	ねりうめ キャベツ 小松菜 たくあん ねぎ えのきたけ
	月	ごはん	○	さわらの梅がらめ たくあんあえ 豆腐汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 さわら すまき 豆腐	ねりうめ キャベツ 小松菜 たくあん ねぎ えのきたけ
14	月	もちふわパン	○	スパゲティナポリタン コーンサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり スイートコーン
15	火	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	ゆずあえ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう カレールー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ゆのす 福神漬
16	水	ごはん	○	厚あげのみそ炒め トマトのサラダ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり トマト スイートコーン
17	木	麦コッペ	○	チャプチェ 三色ピクルス	麦コッペ マロニー さとう ごま 米油 ごま油 オリーブ油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 にら 干しいたけ 大根 きゅうり パプリカ ゆのす
18	金	にらそばろ井 (麦ごはん)	○	のりあえ 卵スープ	麦ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 のり 卵 豆腐	しょうが にら にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ
21	月	コッペパン	○	ポークビーンズ 小夏サラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト 小夏 きゅうり キャベツ
22	火	ごはん	○	しいらのからあげ もやしとピーマンのごまあえ たけのこのすまし汁	ごはん でんぶん 米油 ごま	牛乳 しいら	しょうが もやし ピーマン たけのこ 小松菜 にんじん えのきたけ
23	水	麦ごはん	○	肉豆腐 ゆかりあえ 小魚佃煮	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 小魚佃煮	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく キャベツ もやし
24	木	菜めし	○	山菜うどん きんぴらごぼう 豆乳レモンムース(中学校のみ)	菜めしうどん ごま ごま油 さとう 豆乳レモンムース(中学校のみ)	牛乳 すまき 油あげ 豚肉	山菜水煮 ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく
25	金	親子丼 (ごはん)	○	おひたし プチももゼリー	ごはん さとう ももゼリー	牛乳 卵 とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜
28	月	ソフトフランスパン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン
30	水	ごはん	○	肉コロッケ さっぱりレモンサラダ 新たまねぎの鳴子みそ汁	ごはん 肉コロッケ 米油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ

※は焼き物機未設置校の献立です。



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度のスタートです。早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、一日の生活リズムを整えましょう。

給食では、旬のものや高知でとれた食材などを使い、みなさんに紹介していきます。豊かな高知の食を、給食の中から発見してください。

学校給食の内容紹介

ごはん (週に3~4回)

精白米に0.3%の強化米(主にビタミンB1の強化)を加えたものを使用しています。

パン (週に1~2回)

市販のものより砂糖や塩、油脂を控え、卵を使わない配合です。米粉を使ったもちふわパンも人気です。

おかず

和風・洋風・中華風とバラエティに富んだ献立となるよう工夫し、手作りのものを心がけています。郷土料理や行事にちなんだ料理を取入れています。

牛乳

毎日使用しています。

デザート

季節の果物やゼリーなどを取入れています。

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

給食費について

【給食費】 小学校・義務教育学校前期 330円
中学校・義務教育学校後期 370円



給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ、払い戻しが可能です。

- ①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
- ②連絡があった日の翌日から、連続して3回以上欠食した場合。

注) 給食を止める旨の連絡がないままに3回以上欠食しても、すでに食材の手配がされているため、給食費の払い戻しはできません。

(○は給食のある日)

日曜日	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火
例1	欠	欠			欠	欠
	連絡		←払い戻す3回→			
例2	欠	欠			欠	
	連絡		←払い戻さない2回→			

給食停止連絡の
締切りについては、
学校にお問合わせ
ください。



キューちゃん食育

旬のたけのこが登場!

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし、成長が速く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを食べることができない期間は限られています。給食では、高知市の土佐山地区などでとれたたけのこをすまし汁で味わいます。

今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

4月22日(火)



高知の食材(予定)
牛乳、しいら、しょうが、ピーマン
たけのこ、小松菜、えのきたけ

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**
- ②給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ③給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥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」等で内容を必ずご確認ください。

平均栄養摂取量

学校	栄養量							ビタミン			食塩相当量 (g)	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)			
小学校	611	24.4	17.3	307	82	1.9	2.9	196	0.57	0.49	24	2.0	5.0
中学校	760	28.9	19.6	327	99	2.4	3.4	220	0.70	0.54	28	2.4	6.1