



5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
1	木	ごはん	○	ブルコギ トマトと卵のスープ	ごはん ごま 米油 さとう てんぷん	牛乳 豚肉 卵 豆腐	にんにく キャベツ たまねぎ にら トマト
2	金	ごはん	○	かつおの竜田あげ 白菜のゆずあえ えのきのすまし汁 かしわもち	ごはん さとう てんぷん 米油 かしわもち	牛乳 かつお すまし わかめ	しょうが 白菜 にんじん ゆのす えのきたけ
7	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 こんにゃくサラダ	麦ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり こんにゃく
8	木	ソフトフランスパン	○	高知の山菜パスタ じゃこサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ 米油 ごま	牛乳 ベーコン のり 味付じゃこ	にんにく たまねぎ 山菜水煮 たけのこ ねぎ もやし にんじん ビーマン
9	金	ごはん	○	とりのからあげ もやしのおかかあえ ひじきの炒め煮	ごはん さとう てんぷん 米油	牛乳 とり肉 かつお節 大豆 ひじき	にんにく もやし キャベツ たけのこ にんじん こんにゃく
12	月	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬
13	火	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ ピーマンの土佐あえ さつま汁	ごはん 米油 さつまいも	牛乳 きびなごのかりかりフライ かつお節 とり肉 油あげ みそ	もやし ビーマン たまねぎ
14	水	ゆかりごはん	○	炒めビーフン のりナムル	ゆかりごはん ビーフン 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 のり	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし ほうれんそう
15	木	コッペパン	○	チリコンカン ツナとコーンのサラダ 小夏	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 キャベツ きゅうり スイートコーン 小夏
16	金	とりそぼろ丼 (麦ごはん)	○	きゅうりの梅あえ 新たまねぎの卵とじ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 卵 厚あげ	しょうが ビーマン キャベツ きゅうり にんじん ねりうめ たまねぎ
19	月	麦コッペ	○	豚肉のりんごソースからめ 白菜のサラダ 具だくさん汁	麦コッペ てんぷん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐	りんご 白菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ こんにゃく
20	火	ミニごはん	○	みそラーメン じゃこと寒天の酢の物	ごはん 中華めん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ かちり 寒天	しょうが にんにく もやし 白菜 にんじん 白ねぎ 大根 きゅうり ゆのす
21	水	炒めビビンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ ばんかん	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく もやし にんじん 小松菜 干し大根 干しいたけ ねぎ えのきたけ ばんかん
22	木	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 カラニーマンのサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん もやし ビーマン パプリカ
23	金	ごはん	○	しいらのゆずだれ ゆかりあえ 新じゃがいもの鳴子みそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 しいら みそ	ゆのす キャベツ 白菜 ゆかり ねぎ しめじ
26	月	ドライカレー (麦ごはん)	○	キャベツとささみのサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり
27	火	ごはん	○	さばの塩焼き しそひじきあえ 五目汁	ごはん さとう	牛乳 さば ひじきの佃煮 豚肉 豆腐	白菜 小松菜 大根 チンゲン菜 えのきたけ
		ごはん	○	さばの生姜煮 しそひじきあえ 五目汁	ごはん さとう	牛乳 さばの生姜煮 ひじきの佃煮 豚肉 豆腐	白菜 小松菜 大根 チンゲン菜 えのきたけ
28	水	ごはん	○	八宝菜 野菜の中華あえ いちごのタルト	ごはん 米油 てんぷん ごま さとう ごま油 いちごのタルト	牛乳 豚肉	しょうが 白菜 もやし たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり
29	木	もちふわパン	○	とりの照り煮 マカロニサラダ かぼちゃのスープ	米粉パン さとう マカロニ 卵なしマヨネーズ	牛乳 とり肉 ハム	しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ かぼちゃ にんじん
30	金	ごはん	○	親子煮 塩こんぶあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 卵 とり肉 塩こんぶ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ

☼は焼き物機未設置校の献立です。

給食の食材について

学校給食では、地産地消、安全安心な食材の使用に努め、手作りを心がけています。
・煮干やおろ節、とりがらなどを使って、だしやスープをとっています。
・高知県産の米を使用して作った鳴子みそを、月1回使用しています。



キューちゃん食育 新じゃがいもが登場!

新じゃがいもの旬は、5月から6月頃です。皮がうすく、やわらかくて、みずみずしいところが特ちょうです。給食では、高知県の東にある安田町と田野町にまたがっている大野台地で収穫された新じゃがいもを鳴子みそ汁に使用します。



高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな覚えてね!

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)

月	9	10	11	12	13	14
曜日	金	土	日	月	火	水
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)→		

給食停止の締切りについては、学校にお問合せください。

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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼
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」等で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」

5月23日(金) 高知の食材(予定)
牛乳、ゆのす、しいら、ねぎ、じゃがいも、しめじ、鳴子みそ



平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー							ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
小学校	626	25.9	19.5	302	82	2.0	3.0	178	0.57	0.51	22	2.1	4.2
中学校	773	30.7	22.1	319	97	2.6	3.6	198	0.70	0.57	26	2.6	5.1