



| 日 期 | 献立 | | 食品の働きによる分類 | | | | エネルギー 小 中 |
|---------|-------------|---|--|------------------------------|--|--|-----------------|
| | 主食 | 副食 | エネルギーのもとになる (費) | 体をつくるもとになる (赤) | 体の調子をととのえるもとになる (みどり) | 調味料 | |
| 7 金 | ごはん | トマトのハヤシライス マセドアンサラダ りんご | 米 米油 じゃがいも マヨネーズ | 牛乳 牛肉 ぶた肉 | たまねぎ トマト 田 にんじん マッシュルーム にんじん きゅうり ホールコーン りんご | がらスープ ハヤシルー デミグラスソース 赤ワイン トマトケチャップ 塩 こしょう ローリエ(粉) 米酢 塩 こしょう | 670 851 |
| 10 月 | ごはん | チャブチエ 大根サラダ つぼづけ | 米 米油 はるさめ さとう ごま油 ごま オリーブ油 さとう | 牛乳 ぶた肉 | しょうが にら 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン たけのこ だいこん きゅうり にんじん つぼづけ | 酒 しょうゆ こしょう 塩 米酢 しょうゆ ゆのす | 581 738 |
| 11 火 | ミニ コッペパン | ミートスパゲッティ れんこんサラダ セミノール | コッペパン スパゲッティ 米油 さとう ごま ごま油 | 牛乳 ぶたひき肉 | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン れんこん きゅうり ホールコーン セミノール | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 米酢 しょうゆ | 580 737 |
| 12 水 | ごはん | ピビンバ(肉みそ) ピビンバ(ナムル) わかめスープ いちごのジュレ | 米 さとう ごま 米油 ごま油 | 牛乳 牛ひき肉 みそ 卵 豆腐 ベーコン わかめ | にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ | みりん しょうゆ 豆板醤 塩 しょうゆ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ | 605 768 |
| 13 木 | ごはん | チキンカレー ドレッシングサラダ 福神づけ | 米 麦 じゃがいも 米油 米油 さとう | 牛乳 とり肉 チーズ ハム | にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう きゅうり ぶくしんづけ | がらスープ まるやかカレールー パーモンドルウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー | 643 817 |
| 14 金 | ごはん | ひじきごはん さつまいものてんぷら ツナあえ チンゲンサイのスープ | 米 米油 さとう さつまいも 小麦粉 さとう 揚げ油 さとう | 牛乳 とり肉 ひじき 油あげ ツナ ぶた肉 | にんじん グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし | 塩 しょうゆ みりん 和風だし 塩 米酢 しょうゆ ゆのす がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ | 619 786 |
| 17 月 | ごはん | 麻婆豆腐 くきわかめのサラダ ミニトマト | 米 米油 さとう ごま油 かたくり粉 さとう ごま油 ごま | 牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ くきわかめ | 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが ミニトマト | しょうゆ 塩 しいたけだし 酒 トマトケチャップ 豆板醤 しょうゆ 米酢 | 590 749 |
| 18 火 | ミニ 米パン | 焼きそば コーンサラダ 清見オレンジ | 米粉パン 中華めん 米油 米油 | 牛乳 いか ぶた肉 さつまいも 揚げ油 ツナ | たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン きよみオレンジ | ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー | 596 757 |
| 19 水 | ごはん | さわらの照り焼き 土佐あえ かわりきんぴら | 米 さとう さとう 米油 さとう ごま | 牛乳 さわら かつおぶし 大豆 さつまいも | ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん こんにゃく | 塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ ゆのす しょうゆ とうがらし(粉) | 604 767 |
| 20 木 | ごはん | 肉じゃが キャベツの即席漬 じゃこの佃煮 | 米 じゃがいも 米油 さとう さとう | 牛乳 ぶた肉 じゃこ かつおぶし | たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが | みりん しょうゆ 塩 しょうゆ ゆのす しょうゆ 酒 | 563 715 |
| 21 金 | ごはん | ねぎチャーハン とりの唐揚げ きゅうりのピクルス トマトのスープ | 米 米油 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 さとう マカロニ オリーブ油 | 牛乳 卵 ハム とり肉 ベーコン | ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ トマト 田 にんにく | 塩 しょうゆ こしょう 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 米酢 とうがらし(粉) がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ パセリ(粉) | 617 784 |
| 24 月 | ごはん | 厚揚げと野菜のみそ炒め くらげの和え物 つぼづけ | 米 米油 さとう ごま油 さとう ごま油 ごま | 牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ くらげ かまぼこ | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが きゅうり もやし つぼづけ | 酒 しょうゆ オイスターソース とうがらし(粉) 米酢 しょうゆ | 594 754 |
| 25 火 | ミニ コッペパン | カレーうどん ハムサラダ りんご | コッペパン うどん 米油 米油 さとう | 牛乳 ぶた肉 ハム | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ りんご | がらスープ パーモンドルウ まるやかカレールー ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー | 593 753 |
| 26 水 | ごはん | ポークソテー ごぼうサラダ 白菜スープ | 米 米油 ごま マヨネーズ ベーコン | 牛乳 ぶた肉 ベーコン | ごぼう にんじん きゅうり はくさい たまねぎ にんじん | 塩 こしょう ガーリックパウダー パセリ(粉) パセリ(粉) しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう | 587 745 |
| 27 木 | ごはん | さばの揚げ煮 もやしとピーマンのごま酢あえ ずまし汁 | 米 かたくり粉 さとう 揚げ油 さとう ごま やきい | 牛乳 さば 豆腐 | もやし ピーマン にんじん みつば | 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 米酢 むろだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 | 615 781 |
| 28 金 | ごはん | 豚肉のたまごとし 海そうサラダ ミニトマト | 米 さとう 米油 さとう ごま油 | 牛乳 ぶた肉 卵 海そうミックス かまぼこ | にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく きゅうり ミニトマト | しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 米酢 | 571 725 |

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

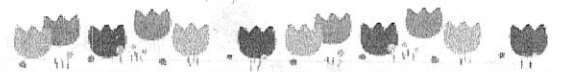
この字体は土佐市産です

JA
旬物クラス
池一菜果園
米(波介地区岩戸米)、ピーマン
しょうが、にら、ねぎ、きゅうり
ミニトマト

米(波介地区岩戸米)、しょうが、
ねぎは、年間を通して土佐市産
のものを給食に使っています。



4月 ぱくぱくメッセージ



| 日曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立 副食 | テーマ | メッセージ |
|-------|----------------|----|--|---------------------------|--|
| 7日 金 | ごはん | | トマトのハヤシライス マゼドアンサラダ りんご | マゼドアン サラダ | マゼドアンサラダは、1cm程度に角切りにした野菜を数種類混ぜ合わせ、ドレッシングやマヨネーズで和えたサラダです。マゼドアンサラダの「マゼドアン」とは、フランス語で「マゼドワヌ」ともい、「角切り」「さいの目切り」を意味します。今日は、じゃがいも、にんじんを角切りにし、きゅうりは、厚めのイチヨウ切りにして、コロコロしたサラダに仕上げました。給食のサラダや和え物に入れるきゅうりは、輪切りにすることが多いですが、今日は角切りにした野菜に合わせて切っています。いつもと違ったきゅうりの食感を楽しんで下さい。 |
| 10日 月 | ごはん | | チャブチエ 大根サラダ つぼづけ | ピーマン | 高知県はピーマンの生産量が全国で2位。中でもピーマンの出荷量が多い地域は、土佐市の宇佐地区です。宇佐地区は、海から反射する太陽の光を浴びるため、一年を通して暖かく、砂地が広がる畑は、ピーマンを栽培するのにとても良い条件となっています。トマトなど同じナス科の仲間であるピーマンは、トマトの約4倍ものビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、果肉の厚いピーマンには、ビタミンCを熱から守ってくれる栄養素が含まれているので、加熱してもビタミンCが壊れにくいといった特徴があります。また、油との相性が良いので、炒め物にはぴったりです。 |
| 11日 火 | ミニ コッパン | | ミートスパゲッティ れんこんサラダ セミノール | セミノール | セミノールは、みかんとグレープフルーツや文旦を交配させた柑橘類の仲間です。表面はツルツルとしていて、赤みのかかったオレンジ色をしています。3月下旬から4月上旬に収穫されて、倉庫で酸味を和らげてから出荷されます。大きさは150g〜200gほどで、他のみかんに比べて果汁が多く、味は、甘味、酸味ともにしっかりとあり、濃厚で美味しく、また、独特の強い香りが楽しめます。 |
| 12日 水 | ピビンバ | | ピビンバ(肉みそ) ピビンバ(ナムル) わかめスープ いちごのジュレ | 学校給食 | 学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の発達のために必要なエネルギー量や栄養のバランスはもちろん、旬の食材や地域の食材を取り入れた献立になるよう考えられています。毎月の献立表には、料理ごとに使用する食材を、体の働きによって「黄・赤・緑」の3つに色分けしています。黄色の仲間は、ごはんやパン、油などエネルギーのもとになる食べ物、赤色の仲間は、肉や魚、卵など体をつくる食べ物、緑色の仲間は、野菜や果物など体の調子を整える食べ物です。給食は、この3つの働きがそろったバランスのよい食事になるようにしています。土佐市内の小学校1年生から中学校3年生が全員が揃った今日の給食には、入学、進級のお祝いとしていちごのデザートをつけています。 |
| 13日 木 | 煮ごは ん | | チキンカレー ドレッシングサラダ 福神づけ | カレーライス | カレーは、給食で人気のあるメニューのひとつです。カレーは、たくさんのスパイスを使って食材に味をつけるというインド料理の特徴的な調理方法を用いた料理です。給食では、スパイスの入った2種類のルーを使い、さらにケチャップ、ウスターソース、すりおろしりんごを入れています。また、牛乳やチーズを入れることでまろやかな味になります。給食センターでは、「回転釜」とよばれる大きなお鍋を3台使って、40分くらいかけてコトコト煮ています。 |
| 14日 金 | ひじきご は ん | | ひじきごは ん さつまいものてんぷら ツナあえ チンゲンサイのスープ | 正しい姿勢で 食べよう | みなさんは、給食を食べる時の姿勢で意識していることはありますか。背筋をピン！と伸ばし、食器を持って食べているでしょうか。ひじきをついたり、いすにもたれたり、姿勢が悪いと肩が痛くなったり、また、姿勢が悪いと、胃が押しつぶされたり、腸がねじれたりして、流れてきた食事をスムーズに通すことができなくなります。このような状態にならないために、まず、いすにきちんと腰をかけ、両足は床につけましょう。そして、テーブルと体の間を、こぶしひとつ分くらい開けて、食器を持って食べましょう。自然と背筋がピン！と伸び、姿勢が良くなります。 |
| 17日 火 | ごはん | | 麻婆豆腐 くわかめのサラダ ミニトマト | 豆腐 | 色々な料理に使われている豆腐は、大豆からできています。大豆をすりつぶしてできた豆乳ににがりと呼ばれる豆腐を固めるための液を加えて作ります。このにがりの量によって「絹ごし豆腐」「木綿豆腐」といった、硬さの違う豆腐になります。さて、ここで問題です。豆腐の材料となる大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含むことから、ついた呼び名があります。それは、次の3つのうち、どれでしょう。①畑の主様 ②畑の大豆 ③畑の肉 正解は③の畑の肉です。大豆からは、豆腐だけでなく、納豆やみそ、きな粉、しょうゆ、おからなど色々な食品が作られます。 |
| 18日 火 | ミニ 米粉パン | | 焼きそば コーンサラダ 清見オレンジ | 清見オレンジ | 給食では、みなさんに春、夏、秋、冬といった季節を感じてもらえるように、旬の食材を取り入れるようにしています。野菜や果物は、旬の時期が一番おいしく、栄養価が高くなります。また、旬の時期には収穫量も多くなるので、値段も安くなり、経済的です。今日の給食には、2月から5月に旬を迎える清見オレンジをつけました。清見オレンジは、日本人にとって身近な温州みかんと世界で最も多く作られているオレンジをかけ合わせた果物です。温州みかんの甘みとオレンジの香りを楽しむことができます。 |
| 19日 水 | ごはん | | さわらの照り焼き 土佐あえ かわりきんぴら | ゆの酢 | ゆの酢は、ゆずの絞り汁のことで、ゆずの出荷量が最も多くなる11月末頃、黄色く大きく熟れた実を搾って作られています。全国で作られるゆずの約40パーセントが高知県産で、馬路村や北川村などが産地として有名です。ゆの酢は、お寿司を作る時のすし飯の合わせ酢として使ったり、和え物などに入れてたりと高知ではなじみのある調味料のひとつです。お酢とは違った香りと味を楽しむことができます。今日の土佐あえは、ほうれんそうと白菜、かつお節を混ぜ合わせ、味付けに、ゆの酢、しょうゆ、砂糖を使っています。 |
| 20日 木 | ごはん | | 肉じゃが キャベツの即席漬 じゃこの佃煮 | カルシウム | 骨の成長は、小学生から中学生、高校生の時期に特に成長し、丈夫な骨になっていきます。丈夫な骨を作るためには、食事からカルシウムをとることも適度な運動をすることが大切です。しかし、生活リズムが乱れていたり、お菓子やジュース、インスタント食品を摂り過ぎたりすると、骨の成長を妨げます。そのため、転んだ時に骨が折れやすくなったり、年をとったときに骨粗鬆症という骨がスカスカになってしまう病気になります。 |
| 21日 金 | ねぎチャー ハン | | ねぎチャーハン どりの唐揚げ きゅうりのピクルス トマトのスープ | 高知の食べもの いっぱい入っ ちゅう日 | 今日の給食は、どの料理にも土佐産の食材が使われています。今日の給食に使用している土佐産の食材は、お米、しょうが、ねぎ、きゅうりです。お米は、1年を通して波佐地区の岩戸米を使用することができます。しょうがやねぎ、きゅうりは、生産者グループ「旬物クラブ」の方たちが育ててくれたものです。高知県は、海や山、川などおいしい農作物を作るための環境に恵まれています。給食でもできるだけ土佐産の食材を取り入れた献立を考え、毎月「高知の食べものいっぱい入っちゅう日」として、土佐産の食材や高知県の食材を紹介していきます。 |
| 24日 月 | ごはん | | 厚揚げと野菜のみそ炒め くらげの和え物 つぼづけ | 牛乳 | みなさんが、毎日給食で飲んでいる200mlの牛乳には、1日に必要なカルシウム量の約3分の1が含まれています。丈夫な骨をつくるためには、毎日の食事からカルシウムをとることが大切です。牛乳は、手軽にたくさんのカルシウムを摂ることができるため、給食には毎日ついています。また、牛乳パックを見てみると、高知県で育てられている乳牛から絞った牛乳であることや低温殺菌牛乳であることがわかります。低温殺菌牛乳とは、普通牛乳に比べて低い温度で殺菌しています。そのため、牛乳に含まれるたんぱく質のうま味成分を失うことなく、まろやかで甘さのある味わいになっています。 |
| 25日 火 | ミニ コッパン | | カレーうどん ハムサラダ りんご | りんご | りんごの種類は世界で一万種類以上あり、大きさ、甘味、酸味、香りなどさまざまです。日本では、主に青森県や長野県で多く栽培されています。りんごには、疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる「ペクチン」と呼ばれる食物繊維が含まれています。今日の給食では、約360個のりんごを1個1個の皮をむいて、6等分したものを一度、塩水につけてから、角切りに入れています。塩水につけることで、りんごが茶色くなるのを防ぐことができます。塩水につける時間は少しなので、りんごの色や甘味、シャキッとした食感はそのままで。 |
| 26日 水 | ごはん | | ポーコリテー ごほうサラダ 白菜スープ | かみかみ献立 | 今日の献立は、噛みごたえのあるごほうをたくさん使ったサラダです。健康な歯を保つためには、毎日の食事でもよく噛んで食べる習慣をつけることが大切です。みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んでいますか。よく噛んで食べると、口の中で細かくくだかれた食べ物と唾液が混ざって胃や腸での消化を助けます。また、唾液がたくさん出ることによって、虫歯予防にもつながります。あごを動かすと筋肉が動くと、まわりの血管や神経が刺激され、脳に流れる血液の量が増え、脳が元気に働き、記憶力や集中力がアップします。一口30回を目標によく噛んで食べることを意識してみましょう。 |
| 27日 木 | ごはん | | さばの揚げ魚 ちやしとピーマンのごま酢あえ すまし汁 | さば | さばは、さんまやあじと同じ青魚で、血液の流れをサラサラにしてくれるEPA(イーピーイー)やDHA(ディーイーイー)といった成分を多く含んでいます。さばの血合い部分には、鉄分やビタミン類、タウリンといった栄養素が多く含まれ、胃を丈夫にしたり、貧血を予防したり、体力をつける効果が期待できます。さらに、カルシウム、ビタミンDも多く、健康な皮膚や爪を作り、骨や歯を丈夫にしてくれます。今日のさばは、塩で下味をし、かたくり粉を付けて揚げたものに、甘辛いたれをからめました。揚げたことで、さばの臭みも消え、皮や血合いの部分も一緒に食べることができます。 |
| 28日 金 | ごはん | | 豚肉のたまごとし 海そうサラダ ミニトマト | 豚肉 (ビタミンB1) | 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素です。ビタミンB1には、ごはんやパンなどに含まれる「炭水化物」とよばれる栄養素をエネルギーに変える働きがあります。そのため、炭水化物を多く含むごはんやパンを食べる日本人にとって、ビタミンB1は不足しがちです。ビタミンB1は、豚肉以外にも、玄米、大豆、のりにも多く含まれ、にんにくやねぎ、にらと一緒に食べると効果的です。また、豚肉は、焼いたり、炒めたり、揚げたり、スープの具に入れたり、調理方法を変えて、色々な料理に使うことができます。 |