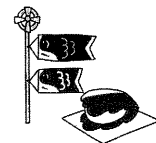




5月 学校給食献立表



令和3年度

日 (曜)	献立名			材 料 名					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
	主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・大豆製品				牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
6 (木)	ビビンバ (ご飯)	○	ささみとにんじんのサラダ わかめスープ ごま団子	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく もやし 干し大根 干しいたけ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま団子	米油 ごま油
7 (金)	ご飯	○	しいらと揚げなすのピリ辛たれがらめ 海そうサラダ ビーフンスープ	しいら みそ 豚肉	牛乳 海そう	にんじん チンゲン菜	なす にんにく しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 たけのこ	米 でんぶん 砂糖 ビーフン	米油 ごま油
10 (月)	麦ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ 干し大根のナムル 中華スープ	鶏肉 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ レモン果汁 干し大根 きくらげ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
11 (火)	もちふわパン	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ マカロニとかぼちゃのスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 ペーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉パン 砂糖 マカロニ	卵なしマヨネーズ
12 (水)	親子丼 (麦ご飯)	○	ツナと野菜の梅あえ 小夏	卵 鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり ねりうめ 小夏	米 大麦 砂糖	
13 (木)	ご飯	○	かつおの南蛮漬け ひじきの炒め煮 ごまあえ いちごのタルト	かつお てんぷら	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん ほうれん草	玉ねぎ ゆの酢 こんにゃく キャベツ	米 でんぶん 砂糖 いちごのタルト	米油 ごま
14 (金)	たけのこご飯	○	山菜のかき揚げ 柚子あえ いそりのおすまし	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 かり わかめ のり	にんじん	たけのこ 玉ねぎ 山菜水煮 大根 きゅうり ゆの酢 しめじ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油
17 (月)	五目あんかけ麺	○	じゃがいものから揚げ こんにゃくサラダ	豚肉 すまき	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たけのこ もやし きゅうり こんにゃく	中華麺 でんぶん じゃがいも 砂糖	米油 ごま油
18 (火)	ご飯	○	しいらの香草焼き キャベツの卵炒め トマトのサラダ	しいら 卵 かつお節	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米 パン粉 砂糖	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
19 (水)	麦ご飯	○	ささみの梅肉揚げ 油揚げと小松菜のおひたし 鳴子みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	ねりうめ もやし 大根	米 大麦 砂糖 でんぶん さつまいも	米油 ごま
20 (木)	豆腐そぼろ丼 (ご飯)	○	ハムとかぼちゃのサラダ 具だくさん汁 美生柑	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	ねぎ かぼちゃ にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 たけのこ 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 美生柑	米 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
21 (金)	ご飯	○	さばの梅煮 ほうれん草の白あえ 新玉ねぎのみそ汁	さば 豆腐 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	ねりうめ 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま
24 (月)	麦ご飯	○	卵焼き 新じゃがいものそぼろあん 根菜汁	卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 大根 こんにゃく 干しいたけ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん	米油 ごま油
25 (火)	コッペパン	○	ポークチャップ コーンとポテトのサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり スイートコーン たけのこ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 春雨	米油 卵なしマヨネーズ ごま油
26 (水)	カレーうどん	○	豆サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 油揚げ ツナ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん もも パイン	うどん でんぶん 砂糖	米油 カレールー
27 (木)	ご飯	○	さわらのゆうあん焼き ぎんびらごぼう 春キャベツのみそ汁	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ゆの酢 ごぼう こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油
28 (金)	ご飯	○	にらとん マカロニサラダ しゃくし菜漬	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にら にんじん しゃくし菜漬	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
31 (月)	鶏ごぼう丼 (ご飯)	○	山菜にゆうめん からしあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	ごぼう 枝豆 山菜水煮 もやし キャベツ	米 でんぶん 砂糖 そうめん	米油

*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。

給食の食材について

地産地消を考え、安全で安心な食材の使用に努めています。

米	高知市・高知県産
牛乳	高知県・愛媛県産
肉類	鶏肉 愛媛県・徳島県産 豚肉 高知県産を中心に国内産 牛肉 土佐和牛
卵	愛媛県・香川県産
魚類	可能な限り高知県産(さば・きびなご・めひかり・おきうるめ等)から選定
野菜	高知県産を中心に選定 冷凍野菜(さやいんげん・ホールコーン等)は国内産
果物	高知県産を中心に国内産 缶詰は国産
高知市産の加工品	ゆの酢・鏡の梅干・鳴子みそ等

学校給食で行事食を味わう

日本には、年間を通して四季折々の行事があります。行事や、特別な日にいただく食べ物や料理には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。学校給食を通して、昔から伝わる伝統的な行事や行事食への理解を深め、これからも大切に受け継いでいきましょう。

今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

5月14日(金) 高知の食材(予定)

米・牛乳・たけのこ・山菜水煮
きゅうり・ゆの酢・しめじ

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。 卵 乳 えび かに
- 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。



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。

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				食塩相当量(g)	食物繊維(g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
806	31.9	24.7	335	112	3.4	3.6	262	0.78	0.58	27	3.0	4.9

高知市学校給食キャラクター、キューちゃんです。今年誕生20周年!みんな見てね。
学校給食・食育ホームページ
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuusohokushokuiku.html>
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。