

11月 学校給食献立表

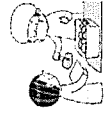


日 (曜)	献立名		材			料		主にエネルギーになる
	主	食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	穀類・いも類・砂糖	
11 (火)	ご飯	鶏肉の磯辺揚げ ひじきのサラダ 鳴子みそ汁	○	鶏肉の磯辺揚げ ひじきのサラダ 鳴子みそ汁	魚・肉・卵・豆・豆製品 鶏肉 厚揚げ みそ	緑黄色野菜 にんじん ねぎ	キャベツ スイートコーン 大根 しめじ	主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖 米 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 卵なしマヨネーズ
12 (水)	菜飯	おでん ゆで豚のしょうがサラダ	○	おでん ゆで豚のしょうがサラダ	牛乳 青のり ひじき	にんじん	大根 こんにやく キャベツ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖 ごま油
13 (木)	さばの五目ずし	ひつつけ 紅白なます 雑煮	○	ひつつけ 紅白なます 雑煮	牛乳 昆布	にんじん	ゆの酢 たけのこ こんにやく 干しいたけ 大根 白菜 かぶ	米 砂糖 もち
14 (金)	ご飯	スパニッシュオムレツ 大豆サラダ 春雨とトマトのスープ	○	スパニッシュオムレツ 大豆サラダ 春雨とトマトのスープ	牛乳 ツナ 大豆 ベーコン	にんじん トマト チンゲン菜	マッシュルーム にんにく キャベツ 玉ねぎ	オリーブ油 卵なしマヨネーズ
17 (月)	ご飯	和風おろしハンバーグ れんこんのマヨネーズあえ 石狩汁	○	和風おろしハンバーグ れんこんのマヨネーズあえ 石狩汁	牛乳 豆腐 さけ みそ	青しそ にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 きゅうり れんこん スイートコーン ごぼう	米 砂糖 じゃがいも
18 (火)	ご飯	麻婆豆腐 ひじきとトマトのサラダ お米のタルト	○	麻婆豆腐 ひじきとトマトのサラダ お米のタルト	牛乳 豆腐 ひじき	にんにく トマト	しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり スイートコーン ねぎうめ	米 だんご 砂糖 米タルト
19 (水)	ご飯	おきうるめから揚げ ぐる煮 ほうれん草の梅肉あえ	○	おきうるめから揚げ ぐる煮 ほうれん草の梅肉あえ	牛乳 おきうるめ 厚揚げ てんぷら 鶏肉	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 大根 ごぼう こんにやく もやし 干しいたけ ねぎうめ	米 だんご 砂糖 ごま油
20 (木)	もちふわパン	スパゲティナイポリタン ブロッコリーのサラダ りんご	○	スパゲティナイポリタン ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳 ツナ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 大根 ごぼう こんにやく もやし 干しいたけ ねぎうめ	米油 ごま油
21 (金)	ご飯	ぶりのゆうあん焼き 小松菜のおひたし 沢煮桐 ぜんざい	○	ぶりのゆうあん焼き 小松菜のおひたし 沢煮桐 ぜんざい	牛乳 豚肉 小豆	小松菜 にんじん ねぎ	ゆの酢 もやし ごぼう 干しいたけ	米 白玉もち 砂糖 ごま
24 (月)	キーマカレー (ご飯)	揚げじゃがいも 海藻サラダ ヨーグルト	○	揚げじゃがいも 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎうめ	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 米油
25 (火)	麦ご飯	さけの塩焼き 青菜のしょうゆあえ すいとん しゃくし菜漬	○	さけの塩焼き 青菜のしょうゆあえ すいとん しゃくし菜漬	牛乳 さけ	小松菜 にんじん ねぎ しゃくし菜漬	キャベツ 大根 白菜	米 大麦 ざつまいも 里いも 白玉粉 小麦粉
26 (水)	親子かきたまうどん	みませのおきうるめ天 うの花炒り煮 ぼんかん	○	みませのおきうるめ天 うの花炒り煮 ぼんかん	牛乳 鶏肉 卵 みませのおきうるめ天 油揚げ おから	ねぎ にんじん	干しいたけ ぼんかん	うどん でんぷん 砂糖 米油
27 (木)	ご飯	肉じゃが ずりみ汁 じゃこと大豆の佃煮	○	肉じゃが ずりみ汁 じゃこと大豆の佃煮	牛乳 豚肉 すりみ 豆腐 大豆	にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにやく 白菜	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米油 ごま
28 (金)	ご飯	さばフライ ごまあえ 根菜汁	○	さばフライ ごまあえ 根菜汁	牛乳 さば 鶏肉	ほうれん草 にんじん ねぎ	白菜 もやし ごぼう 大根	米 パン粉 卵なしマヨネーズ 米油 ごま
31 (月)	炒めビーフン	ポテトサラダ きのこ汁 りんごのカットケーキ	○	ポテトサラダ きのこ汁 りんごのカットケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり スイートコーン しめじ えのきたけ りんご	ビーフン じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 米油 ごま油 卵なしマヨネーズ

*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。

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の方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を確認してください。



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。

行事食とは 日本には年間を通して四季折々の行事食があります。1月の学校給食では、お正月と鏡開きの行事食をいただきます。昔から伝わる伝統的な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たいと思います。

1月18日(火)はリクエスト献立です
6月に実施した「～モリモリ杯～第3回給食食べきりビンピック」のグランプリ校、南海中学校の皆さんからのリクエスト献立です。この取組には、学校給食をつかり食べきること必要な栄養量を確認することができるよう、また生徒自らが楽しみながら食事ができるようにという願いも込められています。皆で楽しくおいしくいただきますよ。

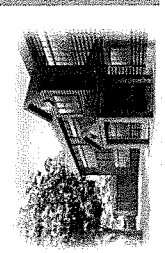
今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
1月28日(金) 高知の食材(予定)
米・牛乳・さば・白菜・ほうれん草・もやし・大根・ねぎ

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 B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
795	32.8	24.7	352	112	3.8	3.7	0.79	0.63	33	2.9	6.6

1月24日から30日は、全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まり、各地に広がっていきまじたが戦争の影響で食糧不足になり、一時中止されていきました。戦後になって学校給食が再開されたことを記念して1月24日を「給食記念日」、そして30日までを「全国学校給食週間」として全国で取組が行われています。いつも何気なく食べている給食に、どんな人たちが関わりみんなさんのもとに届くのか、この機会に考えてみませんか。



令和3年度 食育実践発表会のご案内
期日 1月15日(土) 10:00～16:00 詳しい学校で配られるチラシを
16日(日) 10:00～15:00 見てね!
場所 オーナービア4階ホール他

高知市学校給食センター キューちゃんです。
みんな見てね。
学校給食のホームページ
https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushoku.html
高知市の学校給食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。