



4月分学校給食献立表

平成 29 年 4 月 1 日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|--------------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学校 | 中学校 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7 (金) | カレーピラフ (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ | 616 | 735 |
| | 野菜サラダ | まぐろの油づけ | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | さとう | なたね油 | | 22.7 | 25.7 |
| | コンソメスープ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ | | |
| 10 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 695 | 830 |
| | 八宝菜 | ぶた肉・うずらたまご・いか | | チンゲンサイ・にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 大豆と小にぼしのあげ煮 | 大豆 | 小にぼし | | | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | しょうゆ | 30.0 | 34.7 |
| 11 (火) | コッペパン (袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン (袋入り) | | | 661 | 752 |
| | チリコンカン | ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 | | トマト・パセリ | たまねぎ・にんにく | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー | | |
| | グリーンサラダ 清見オレンジ | | | ブロッコリー・アスパラガス | きゅうり | さとう | なたね油 | | 24.6 | 27.6 |
| 12 (水) | チキンライス (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース・エリンギ | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ | 657 | 826 |
| | ひじきとチーズの鉄こつサラダ | まぐろの油づけ | チーズ・ひじき | にんじん | キャベツ | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | コーンスープ | ベーコン | | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 22.5 | 28.7 |
| | ヨーグルト (中のみ) | | ヨーグルト (中のみ) | | | | | | | |
| 13 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 661 | 809 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | おかかあえ | かつおぶし | | ほうれん草 | キャベツ | | ごま | しょうゆ・ボン酢 | 23.9 | 28.6 |
| | すいとん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | だいこん | すいとん | | にぼし (だし) | | |
| 14 (金) | コッペパン・チョコ大豆クリーム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | チョコ大豆クリーム (中のみ) | | 652 | 892 |
| | クリームシチュー | とり肉・ベーコン | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・エリンギ | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | | |
| | キャベツのソテー | ベーコン | | にんじん | キャベツ・しめじ・とうもろこし | | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 25.5 | 31.2 |
| 17 (月) | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | 719 | 846 |
| | とり肉のからあげ | とり肉 | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油 | しょうゆ | | |
| | 野菜サラダ | | | にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | | |
| | すまし汁 いちごゼリー | とうふ・かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | | | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 29.5 | 34.6 |
| 18 (火) | 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン (袋入り) | | | 634 | 740 |
| | ソース焼きスパゲティ | いか・ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | | |
| | 切りぼし大根のサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | 25.0 | 28.4 |
| | はっさく | | | | はっさく | | | | | |
| 19 (水) | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 705 | 841 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 24.3 | 27.9 |
| | 小にぼし | | 小にぼし | | | | | | | |
| 20 (木) | ごはん・ふりかけ (小のみ) 梅ぼし (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | 梅ぼし (中のみ) | 精白米 | | ふりかけ (小のみ) | 616 | 810 |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | とり肉・がんもどき | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | | |
| | 香りあえ | | ちりめん | | もやし・キャベツ・きゅうり・レモン | さとう | | しょうゆ | 23.5 | 28.8 |
| | プリン (中のみ) | | | | | プリン (中のみ) | | | | |
| 21 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 666 | 792 |
| | 肉じゃが | 牛肉 | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも・こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | アーモンドあえ 小魚のあまずあえ | | ちりめん | ほうれん草 | キャベツ・もやし | さとう | アーモンド・なたね油 ごま | しょうゆ ボン酢 | 23.9 | 27.5 |
| 24 (月) | 山菜ごはん (麦入り)・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | 山菜ミックス | 精白米・精麦 こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 657 | 781 |
| | まぐろとひじきのあえもの | まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 24.8 | 28.5 |
| | とん汁 | ぶた肉・麦みそ | | にんじん・ねぎ | ごぼう・もやし | さつまいも・こんにゃく | | にぼし (だし) | | |
| 25 (火) | セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 | おからハンバーグ | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん・ピーマン | キャベツ | コッペパン | | トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～) | 635 | 881 |
| | ミネストローネ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん・トマト・パセリ | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.6 | 36.6 |
| | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ (だし) | 597 | 799 |
| 26 (水) | きんぴら | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし | | |
| | かきたま汁 | たまご | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | でんぶん | | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 23.2 | 27.9 |
| | 野菜マフィン (中のみ) | | | | | 野菜マフィン (中のみ) | | | | |
| 27 (木) | 麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 | あさりのつくだ煮 | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 697 | 845 |
| | さごしのからあげ | さごし | | | | 米粉 | なたね油 | | | |
| | たけのことふきの土佐煮 みそ汁 | 油あげ・かつおぶし 油あげ・みそ | | にんじん にんじん・ねぎ | たけのこ・ふき キャベツ・たまねぎ | さとう | | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし) | 28.9 | 35.5 |
| 28 (金) | キムチごはん (麦入り)・牛乳 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが | 精白米・精麦・さとう | ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 604 | 719 |
| | ナムル トック入りわかめスープ | ハム わかめ | | にんじん ねぎ | もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ | さとう | ごま・ごま油 ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ・一味とうがらし がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 19.9 | 22.9 |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>地産地消</p> <p>香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。</p>  | <p>生きた教材</p> <p>教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>  | <p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>  | <p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>  |
|---|---|--|--|

4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | kcal | g | g | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 655 | 24.9 | 19.2 | 26.5% | 341 | 97 | 2.7 | 3.2 | 214 | 0.63 | 0.56 | 34 | 5.5 | 2.6 |
| 中学生 | 806 | 29.7 | 23.3 | 26.0% | 390 | 115 | 3.6 | 3.8 | 249 | 0.77 | 0.65 | 38 | 6.7 | 3.2 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会



給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※11日コッペパン (袋入り)・18日小型コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

A 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中



4月分学校給食献立表

平成29年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|---|----------------------------|---------------------|----------------------|--|-----------------------|--------------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学校 | 中学校 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7 (金) | カレーピラフ (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | ウスターソース・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ | 616 | 735 |
| | 野菜サラダ | まぐろの油づけ | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | さとう | なたね油 | | | |
| | コンソメスープ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ | 22.7 | 25.7 |
| 10 (月) | コッペパン・いちごジャム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | | | コッペパン・いちごジャム (中のみ) | | |
| | ウインナーと野菜のスープ煮 | ウインナー 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | マカロニ | | がらすープ・チキンコンソメ | 635 | 814 |
| | ポテトサラダ ミニトマト | | | にんじん ミニトマト | とうもろこし | | じゃがいも マヨネーズ (小中のみ) | | 22.5 | 26.8 |
| 11 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 695 | 830 |
| | 八宝菜 | ぶた肉・うずらたまご・いか | | チンゲンサイ・にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 大豆と小にぼしのあげ煮 | 大豆 | 小にぼし | | | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | しょうゆ | 30.0 | 34.7 |
| 12 (水) | コッペパン (袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | | | コッペパン (袋入り) | | |
| | チリコンカーン | ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 | | トマト・パセリ | たまねぎ・にんにく | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー | 661 | 752 |
| | グリーンサラダ 清見オレンジ (小中のみ) | | | ブロッコリー・アスパラガス | きゅうり | さとう | なたね油 | | 24.6 | 27.6 |
| 13 (木) | チキンライス (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース・エリンギ | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ | 657 | 826 |
| | ひじきとチーズの鉄こつサラダ | まぐろの油づけ | チーズ・ひじき | にんじん | キャベツ | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | コーンスープ ヨーグルト (中のみ) | ベーコン | | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 22.5 | 28.7 |
| 14 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 661 | 809 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | おかかあえ すいとん汁 | かつおぶし 油あげ・みそ | | ほうれん草 にんじん・ねぎ | キャベツ だいこん | | ごま | しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) | 23.9 | 28.6 |
| 17 (月) | コッペパン・チョコ大豆クリーム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | | | コッペパン チョコ大豆クリーム (中のみ) | | |
| | クリームシチュー キャベツのソテー | とり肉・ベーコン ベーコン | 牛乳 | にんじん・パセリ にんじん | たまねぎ・エリンギ キャベツ・しめじ・とうもろこし | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ・チキンコンソメ | 652 | 892 |
| | 赤飯・牛乳 とり肉のからあげ | あずき とり肉 | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | 719 | 846 |
| 18 (火) | 野菜サラダ すまし汁 いちごゼリー (小中のみ) | | | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ | | なたね油 | しょうゆ ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 29.5 | 34.6 |
| | 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | | | コッペパン (袋入り) | | |
| | ソース焼きスパゲティ 切りぼし大根のサラダ はっさく (小中のみ) | いか・ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ にんじん | キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし | スパゲティ | なたね油 ごま油 | とんかつソース・ウスターソース しょうゆ | 634 | 740 |
| 20 (木) | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 705 | 841 |
| | 海そうサラダ 小にぼし | | 海そうミックス 小にぼし | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 24.3 | 27.9 |
| | ごはん・ふりかけ (小のみ) 梅ぼし (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | 梅ぼし (中のみ) | 精白米 | | ふりかけ (小のみ) | 616 | 810 |
| 21 (金) | がんもどきとひじきのうま煮 香りあえ プリン (中のみ) | とり肉・がんもどき | ひじき ちりめん | にんじん・さやいんげん | ごぼう もやし・キャベツ・きゅうり・レモン | こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん しょうゆ | 23.5 | 28.8 |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 666 | 792 |
| | 肉じゃが アーモンドあえ 小魚のあまぜあえ | 牛肉 | | にんじん・さやいんげん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ・もやし | じゃがいも・こんにやく・さとう | なたね油 アーモンド・なたね油 ごま | しょうゆ しょうゆ ポン酢 | 23.9 | 27.5 |
| 25 (火) | 山菜ごはん (麦入り)・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | 山菜ミックス | 精白米・精麦 こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 657 | 781 |
| | まぐろとひじきのあえもの とん汁 | まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 24.8 | 28.5 |
| | セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 ミネストローネ | おからハンバーグ | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん・ピーマン | キャベツ | コッペパン | | トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～) | 635 | 881 |
| 27 (木) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.6 | 36.6 |
| | きんぴら かきたま汁 野菜マフィン (中のみ) | きんぴら たまご | | にんじん にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 ごぼう たまねぎ・ほししいたけ | 精白米・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 597 | 799 |
| | 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮 (小中のみ) | 牛乳 | | | | | | 23.2 | 27.9 |
| 28 (金) | さごしのからあげ たけのこふきの土佐煮 みそ汁 | さごし 油あげ・かつおぶし 油あげ・みそ | | にんじん にんじん・ねぎ | たけのこ・ふき キャベツ・たまねぎ | 米粉 さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし) | 697 | 845 |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>地産地消</p> <p>香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。</p>  | <p>生きた教材</p> <p>教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>  | <p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>  | <p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>  |
|---|---|--|--|

4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | kcal | g | g | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 656 | 25.0 | 19.7 | 26.9% | 342 | 97 | 2.6 | 3.1 | 220 | 0.63 | 0.58 | 36 | 5.7 | 2.6 |
| 中学生 | 812 | 29.9 | 23.8 | 26.3% | 391 | 115 | 3.3 | 3.7 | 256 | 0.78 | 0.67 | 41 | 6.9 | 3.2 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※12日コッペパン (袋入り)・19日小型コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|--------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 調味料他 | 小学校 | 中学校 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7 (金) | カレーピラフ (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | ウスターソース・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ | 616 | 735 |
| | 野菜サラダ | まぐろの油づけ | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | さとう | なたね油 | | | |
| | コンソメスープ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ | 22.7 | 25.7 |
| 10 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 658 | 784 |
| | 魚のごまあげ | メルルーサ | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | 煮びたし | てんぷら | | 小松菜 | はくさい・もやし | | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 29.6 | 34.5 |
| 11 (火) | けんちん汁 | とうふ・とり肉・油あげ | | にんじん・ねぎ | ごぼう | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | | |
| | コッペパン・いちごジャム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・いちごジャム (中のみ) | | | 635 | 814 |
| | ウインナーと野菜のスープ煮 | ウインナー 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | マカロニ | | がらすープ・チキンコンソメ | | |
| 12 (水) | ポテトサラダ | | | にんじん | とうもろこし | じゃがいも | マヨネーズ (小中のみ) | | 22.5 | 26.8 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 695 | 830 |
| 13 (木) | 八宝菜 | ぶた肉・うずらたまご・いか | | チンゲンサイ・にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 30.0 | 34.7 |
| | 大豆と小にぼしのあげ煮 | 大豆 | 小にぼし | | | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | | |
| 14 (金) | チリコンカン | ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 | | トマト・パセリ | たまねぎ・にんにく | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー | 629 | 715 |
| | グリーンサラダ | | | ブロッコリー・アスパラガス | きゅうり | さとう | なたね油 | | 25.5 | 28.7 |
| | 清見オレンジ (小中のみ) | | | | 清見オレンジ (小中のみ) | | | | | |
| 15 (土) | チキンライス (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース・エリンギ | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ | 657 | 826 |
| | ひじきとチーズの鉄こつサラダ | まぐろの油づけ | チーズ・ひじき | にんじん | キャベツ | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | コーンスープ | ベーコン | | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 22.5 | 28.7 |
| 17 (月) | ヨーグルト (中のみ) | | ヨーグルト (中のみ) | | | | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 661 | 809 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | | | | | | | |
| 18 (火) | おかかあえ | かつおぶし | | ほうれん草 | キャベツ | | ごま | しょうゆ・ボン酢 | 23.9 | 28.6 |
| | すいとん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | だいこん | | | にぼし (だし) | | |
| | コッペパン・チョコ大豆クリーム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | チョコ大豆クリーム (中のみ) | | 652 | 892 |
| 19 (水) | クリームシチュー | とり肉・ベーコン | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・エリンギ | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.5 | 31.2 |
| | キャベツのソテー | ベーコン | | にんじん | キャベツ・しめじ・とうもろこし | | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | 719 | 846 |
| 20 (木) | とり肉のからあげ | とり肉 | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油 | しょうゆ | | |
| | 野菜サラダ | | | にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | | |
| | すまし汁 | とうふ・かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 29.5 | 34.6 |
| 21 (金) | いちごゼリー (小中のみ) | | | | | いちごゼリー (小中のみ) | | | | |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 613 | 713 |
| | ソース焼きスパゲティ | いか・ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | | |
| 22 (土) | 切りぼし大根のサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | 25.6 | 29.1 |
| | はっさく (小中のみ) | | | | はっさく (小中のみ) | | | | | |
| | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 705 | 841 |
| 23 (日) | 海そうサラダ | | 海そうミックス | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 24.3 | 27.9 |
| | 小にぼし | | 小にぼし | | | | | | | |
| | ごはん・ふりかけ (小のみ) | | 牛乳 | | 梅ぼし (中のみ) | 精白米 | | ふりかけ (小のみ) | 616 | 810 |
| 24 (月) | 梅ぼし (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | とり肉・がんもどき | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | | |
| | 香りあえ | | ちりめん | | もやし・キャベツ・きゅうり・レモン | さとう | | しょうゆ | 23.5 | 28.8 |
| 25 (火) | プリン (中のみ) | | | | | プリン (中のみ) | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 666 | 792 |
| | 肉じゃが | 牛肉 | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも・こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| 26 (水) | アーモンドあえ | | | ほうれん草 | キャベツ・もやし | さとう | アーモンド・なたね油 | しょうゆ | 23.9 | 27.5 |
| | 小魚のあまぜあえ | | ちりめん | | | さとう | ごま | ボン酢 | | |
| | 山菜ごはん (麦入り)・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | 山菜ミックス | 精白米・精麦 こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 657 | 781 |
| 27 (木) | まぐろとひじきのあえもの | まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 24.8 | 28.5 |
| | とん汁 | ぶた肉・麦みそ | | にんじん・ねぎ | ごぼう・もやし | | さつまいも・こんにゃく | にぼし (だし) | | |
| | セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 | おからハンバーグ | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん・ピーマン | キャベツ | コッペパン | | トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) | 635 | 881 |
| 28 (金) | ミネストローネ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん・トマト・パセリ | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.6 | 36.6 |
| | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ (だし) | 597 | 799 |
| | きんぴら | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし | | |
| 29 (土) | かきたま汁 | たまご | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | でんぶん | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 23.2 | 27.9 |
| | 野菜マフィン (中のみ) | | | | | 野菜マフィン (中のみ) | | | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>地産地消</p> <p>香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。</p>  | <p>生きた教材</p> <p>教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>  | <p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>  | <p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>  |
|---|---|--|--|

4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | kcal | g | g | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 651 | 25.2 | 19.3 | 26.7% | 343 | 95 | 2.4 | 3.2 | 222 | 0.68 | 0.59 | 36 | 5.7 | 2.6 |
| 中学生 | 804 | 30.0 | 23.3 | 26.1% | 393 | 112 | 3.2 | 3.7 | 259 | 0.83 | 0.68 | 41 | 7.0 | 3.2 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>



4月分学校給食献立表

平成 29 年 4 月 1 日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|--------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学校 | 中学校 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7 (金) | カレーピラフ (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | ウスターソース・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ | 616 | 735 |
| | 野菜サラダ | まぐろの油づけ | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | さとう | なたね油 | | | |
| | コンソメスープ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ | 22.7 | 25.7 |
| 10 (月) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 610 | 719 |
| | 焼き豆腐のみそそぼろ煮 | 焼き豆腐・ぶた肉・みそ | | にんじん・チンゲンサイ・ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく | さとう・でんぶ | ごま油 | しょうゆ・一味とうがらし | 24.6 | 28.3 |
| | ごまあえ | | | | もやし・キャベツ・きゅうり | | ごま | しょうゆ・ポン酢 | | |
| 11 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 658 | 784 |
| | 魚のごまあげ | メルルーサ | | | しょうが | でんぶ・米粉 | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | 煮びたし | てんぷら | | 小松菜 | はくさい・もやし | | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 29.6 | 34.5 |
| 12 (水) | コッペパン・いちごジャム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・いちごジャム (中のみ) | | | 635 | 814 |
| | ウイナーと野菜のスープ煮 | ウイナー 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | マカロニ | | がらスープ・チキンコンソメ | | |
| | ポテトサラダ | | | にんじん | とうもろこし | じゃがいも | マヨネーズ (小中のみ) | | 22.5 | 26.8 |
| 13 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 695 | 830 |
| | 八宝菜 | ぶた肉・うずらたまご・いか | | チンゲンサイ・にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが | でんぶ | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 30.0 | 34.7 |
| | 大豆と小にぼしのあげ煮 | 大豆 | 小にぼし | | | でんぶ・さとう | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| 14 (金) | コッペパン (袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン (袋入り) | | | 661 | 752 |
| | チリコンカン | ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 | | トマト・パセリ | たまねぎ・にんにく | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー | 24.6 | 27.6 |
| | グリーンサラダ | | | ブロッコリー・アスパラガス | きゅうり | さとう | なたね油 | | | |
| 17 (月) | チキンライス (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース・エリンギ | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ | 657 | 826 |
| | ひじきとチーズの鉄こつサラダ | まぐろの油づけ | チーズ・ひじき | にんじん | キャベツ | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | コーンスープ | ベーコン | | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ | 22.5 | 28.7 |
| 18 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 661 | 809 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | ほうれん草 | キャベツ | | ごま | しょうゆ・ポン酢 | 23.9 | 28.6 |
| | おかかあえ | かつおぶし | | にんじん・ねぎ | だいこん | すいとん | | にぼし (だし) | | |
| 19 (水) | コッペパン・チョコ大豆クリーム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | チョコ大豆クリーム (中のみ) | | 652 | 892 |
| | クリームシチュー | とり肉・ベーコン | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・エリンギ | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.5 | 31.2 |
| | キャベツのソテー | ベーコン | | にんじん | キャベツ・しめじ・とうもろこし | | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 20 (木) | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | 719 | 846 |
| | とり肉のからあげ | とり肉 | | | しょうが | でんぶ・米粉 | なたね油 | しょうゆ | | |
| | 野菜サラダ | | | にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | | |
| 21 (金) | すまし汁 | とうふ・かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 29.5 | 34.6 |
| | いちごゼリー (小中のみ) | | | | | いちごゼリー (小中のみ) | | | | |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 613 | 713 |
| 24 (月) | ソース焼きスパゲティ | いか・ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | 25.6 | 29.1 |
| | 切りほし大根のサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りほし大根・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| | はっさく (小中のみ) | | | | はっさく (小中のみ) | | | | | |
| 25 (火) | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 705 | 841 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 24.3 | 27.9 |
| | 小にぼし | | 小にぼし | | | | | | | |
| 26 (水) | ごはん・ふりかけ (小のみ) | | 牛乳 | | 梅ぼし (中のみ) | 精白米 | | ふりかけ (小のみ) | 616 | 810 |
| | 梅ぼし (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | とり肉・がんもどき | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 23.5 | 28.8 |
| 27 (木) | 香りあえ | | ちりめん | | もやし・キャベツ・きゅうり・レモン | さとう | | しょうゆ | | |
| | プリン (中のみ) | | | | | プリン (中のみ) | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 666 | 792 |
| 28 (金) | 肉じゃが | 牛肉 | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも・こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 23.9 | 27.5 |
| | アーモンドあえ | | | ほうれん草 | キャベツ・もやし | さとう | アーモンド・なたね油 | しょうゆ | | |
| | 小魚のあまずあえ | | ちりめん | | | さとう | ごま | ポン酢 | | |
| 28 (金) | 山菜ごはん (麦入り)・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | 山菜ミックス | 精白米・精麦 こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 657 | 781 |
| | まぐろとひじきのあえもの | まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 24.8 | 28.5 |
| | とん汁 | ぶた肉・麦みそ | | にんじん・ねぎ | ごぼう・もやし | さつまいも・こんにゃく | | にぼし (だし) | | |
| 28 (金) | セルフハンバーガー (コッペパン) | おからハンバーグ | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん・ピーマン | キャベツ | コッペパン | | トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) | 635 | 881 |
| | ミネストローネ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん・トマト・パセリ | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.6 | 36.6 |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>地産地消</p> <p>香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。</p>  | <p>生きた教材</p> <p>教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>  | <p>生活習慣病の予防</p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>  | <p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>  |
|---|---|--|--|

4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 654 | 25.2 | 19.5 | 352 | 98 | 2.5 | 3.2 | 215 | 0.66 | 0.57 | 36 | 5.6 | 2.5 |
| 中学生 | 802 | 29.9 | 23.2 | 399 | 115 | 3.2 | 3.7 | 247 | 0.81 | 0.66 | 42 | 6.8 | 3.1 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※14日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

| | |
|---|--|
| D | 木太小・古高松小・屋島小・川添小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・協和中・古高松中・牟礼中・庵治中・栗山幼・田井幼・大町幼 |
|---|--|



4月分学校給食献立表

平成 29 年 4 月 1 日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|-------------------------|---------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------|----------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 調味料他 | 小学校 | 中学校 |
| | | おもにたんぱく質 | おもに無機質 | おもにカロリー | おもにビタミンC | おもに炭水化物 | おもに脂質 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・さとう | 油脂 | | | |
| 7 (金) | カレーライス・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん・トマト | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・じゃがいも 小麦粉 | なたね油 | ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ | 668 | 786 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | にんじん | キャベツ・きゅうり | | | ドレッシング | 20.9 | 24.0 |
| 10 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 550 | 654 |
| | 大豆とひじきの煮もの | ぶた肉・大豆 | ひじき | にんじん | ごぼう・えだ豆 | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 22.2 | 25.5 |
| | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | | ブロッコリー・にんじん | | | | しょうゆ・ボン酢 | | |
| 11 (火) | ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米 | | | 617 | 727 |
| | こうやどうふの煮もの | ぶた肉・こうやどうふ | | にんじん | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 26.8 | 31.0 |
| | ツナとにんじんのあえもの | まぐろの油つけ | | にんじん・さやいんげん | すだち | さとう | | しょうゆ | | |
| 12 (水) | コッペパン・いちごジャム・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・いちごジャム | | | 663 | 790 |
| | クリームシチュー | とり肉・白花豆 | 牛乳・チーズ・生クリーム | にんじん・パセリ | たまねぎ・マッシュルーム | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | がらスープ・チキンコンソメ | 25.7 | 30.2 |
| | かぼちゃサラダ | | | かぼちゃ | とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 13 (木) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米 | | しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) | 674 | 772 |
| | 煮びたし | てんぷら | | 小松菜 | もやし | | | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 25.7 | 29.4 |
| | けんちん汁 | とうふ・はたて貝・油あげ | | にんじん・ねぎ | ごぼう・ほししいたけ | でんぷん | ごま油 | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | | |
| | さくらもち | | | | | さくらもち | | | | |
| 14 (金) | 米粉パン・牛乳 | | 牛乳 | | | 米粉パン | | | 629 | 763 |
| | ポークビーンズ | ぶた肉・金時豆 大豆 | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 29.4 | 35.2 |
| | カラフルサラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 17 (月) | 赤飯・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま・なたね油 | 赤飯のもと | 735 | 880 |
| | さごしのごまみそソースかけ | さごし・みそ | | | しょうが・にんにく | でんぷん・米粉・さとう | なたね油・ごま | トマトケチャップ・ガーリックパウダー | 26.8 | 33.1 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| | わかたけ汁 | かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ・たけのこ・えのきたけ | | | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | | |
| | いちごゼリー | | | | | いちごゼリー | | | | |
| 18 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 587 | 698 |
| | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ・えだ豆 きくらげ・しょうが・にんにく | でんぷん・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ がらスープ・中華スープねり状 トウバンジャン | 23.7 | 27.0 |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり | | | ドレッシング | | |
| 19 (水) | 麦ごはん・ふりかけ・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | ふりかけ | 544 | 645 |
| | ちくぜん煮 | とり肉 | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・たけのこ・れんこん | さとう・でんぷん | ごま油 | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 21.0 | 23.9 |
| | ゆかりあえ | | | にんじん | もやし・キャベツ | | | しょうゆ・赤じそ粉 | | |
| 20 (木) | キムチごはん・牛乳 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが | 精白米・さとう | ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 627 | 742 |
| | 根菜サラダ | | | | ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし | | | | 20.6 | 23.4 |
| | レタスとたまごのスープ | たまご・ベーコン | | ねぎ | たまねぎ・レタス | でんぷん | | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 21 (金) | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 | とり肉・たまご | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | 精白米・精麦 さとう・でんぷん | | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) こんぶ (だし) | 673 | 797 |
| | 小さいわしのからあげ | | 小さいわし粉つき | | | | なたね油 | | 29.3 | 34.1 |
| 24 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 584 | 695 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | ぶた肉・牛肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん | なたね油 | しょうゆ | 20.8 | 23.8 |
| | いそ香あえ | | 味つけのり | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| 25 (火) | さけ菜めし・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | さけ菜めしのもと | 602 | 691 |
| | くきわかめのきんぴら | てんぷら・牛肉 | くきわかめ | さやいんげん・にんじん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま油・ごま | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) | 18.4 | 20.7 |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ほうれん草・にんじん | もやし | | ごま | しょうゆ・ボン酢 | | |
| | ココアワッフル | | | | | ココアワッフル | | | | |
| 26 (水) | セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 | おからハンバーガー | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん | キャベツ | コッペパン・さとう でんぷん | | ぶどう酒・しょうゆ トマトケチャップ・ウスターソース | 602 | 795 |
| | ミネストローネ | ベーコン | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんにく | マカロニ・さとう | なたね油 | がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ | 24.1 | 32.9 |
| 27 (木) | ごはん・味つけのり・牛乳 | | 牛乳・味つけのり | | | 精白米 | | | 610 | 719 |
| | 焼き豆腐のみそそぼろ煮 | 焼き豆腐・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぷん | ごま油 | しょうゆ・一味とうがらし | 24.5 | 27.7 |
| | 切りぼし大根のあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし・ゆず | さとう | ごま | しょうゆ | | |
| 28 (金) | 黒糖パン・牛乳 | | 牛乳 | | | 黒糖パン | | | 665 | 808 |
| | 金時豆のカレー煮 | 金時豆・ウインナー 牛肉・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも・さとう | なたね油 | ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉 | 25.9 | 30.8 |
| | 花野菜サラダ | | | ブロッコリー | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

地産地消

香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。



生きた教材

教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | kcal | g | g | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 626 | 24.1 | 17.3 | 24.8% | 319 | 88 | 2.4 | 3.1 | 233 | 0.69 | 0.57 | 30 | 5.1 | 2.3 |
| 中学生 | 747 | 28.3 | 19.7 | 23.6% | 346 | 103 | 2.9 | 3.7 | 266 | 0.83 | 0.63 | 34 | 6.2 | 2.8 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>



4月分学校給食献立表

平成 29 年 4 月 1 日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|----------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 小学校 | 中学校 | |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | 調味料他 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7 (金) | カレーライス・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん・トマト | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・じゃがいも 小麦粉 | なたね油 | ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ | 711 | 834 |
| | かぼちゃサラダ | | | かぼちゃ | とうもろこし | | | ドレッシング | 21.2 | 24.2 |
| 10 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 584 | 695 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | ぶた肉・牛肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ | 20.8 | 23.8 |
| | いそ香あえ | | 味つけのり | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| 11 (火) | コッペパン・いちごジャム・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・いちごジャム | | | 620 | 742 |
| | クリームシチュー | とり肉・白花豆 | 牛乳・チーズ・生クリーム | にんじん・パセリ | たまねぎ・マッシュルーム | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | がらスープ・チキンコンソメ | 25.4 | 30.0 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | にんじん | キャベツ・きゅうり | | | ドレッシング | | |
| 12 (水) | ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米 | | | 617 | 727 |
| | こうやどうふの煮もの | ぶた肉・こうやどうふ | | にんじん | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 26.8 | 31.0 |
| | ツナとにんじんのあえもの | まぐろの油づけ | | にんじん・さやいんげん | すだち | さとう | | しょうゆ | | |
| 13 (木) | 米粉パン・牛乳 | | 牛乳 | | | 米粉パン | | | 629 | 763 |
| | ポークビーンズ | ぶた肉・金時豆 大豆 | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 29.4 | 35.2 |
| | カラフルサラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 14 (金) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米 | | しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) | 674 | 772 |
| | 煮びたし | てんぷら | | 小松菜 | もやし | | | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 25.7 | 29.4 |
| | けんちん汁 | とうふ・はたて貝・油あげ | | にんじん・ねぎ | ごぼう・ほししいたけ | でんぶん | ごま油 | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | | |
| | さくらもち | | | | | さくらもち | | | | |
| 17 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 587 | 698 |
| | マーボーどうふ | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ・えだ豆 きくらげ・しょうが・にんにく | でんぶん・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ がらスープ・中華スープねり状 トウバンジャン | 23.7 | 27.0 |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり | | | ドレッシング | | |
| 18 (火) | 赤飯・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま・なたね油 | 赤飯のもと | 735 | 880 |
| | さごしのごまみそソースかけ | さごし・みそ | | | しょうが・にんにく | でんぶん・米粉・さとう | なたね油・ごま | トマトケチャップ・ガーリックパウダー | 26.8 | 33.1 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| | わかたけ汁 | かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ・たけのこ・えのきたけ | | | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | | |
| | いちごゼリー | | | | | いちごゼリー | | | | |
| 19 (水) | キムチごはん・牛乳 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが | 精白米・さとう | ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 627 | 742 |
| | 根菜サラダ | | | | ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし | | | | 20.6 | 23.4 |
| | レタスとたまごのスープ | たまご・ベーコン | | ねぎ | たまねぎ・レタス | でんぶん | | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 20 (木) | 麦ごはん・ふりかけ・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | ふりかけ | 544 | 645 |
| | ちくぜん煮 | とり肉 | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・たけのこ・れんこん | さとう・でんぶん | ごま油 | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 21.0 | 23.9 |
| | ゆかりあえ | | | にんじん | もやし・キャベツ | | | しょうゆ・赤じそ粉 | | |
| 21 (金) | さけ菜めし・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | さけ菜めしのもと | 602 | 691 |
| | くきわかめのきんぴら | てんぷら・牛肉 | くきわかめ | さやいんげん・にんじん | ごぼう | こんにやく・さとう | ごま油・ごま | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) | 18.4 | 20.7 |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ほうれん草・にんじん | もやし | | ごま | しょうゆ・ポン酢 | | |
| | ココアワッフル | | | | | ココアワッフル | | | | |
| 24 (月) | セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 | おからハンバーグ | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん | キャベツ | コッペパン・さとう でんぶん | | ぶどう酒・しょうゆ トマトケチャップ・ウスターソース | 602 | 795 |
| | ミネストローネ | ベーコン | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんにく | マカロニ・さとう | なたね油 | がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ | 24.1 | 32.9 |
| 25 (火) | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 | とり肉・たまご | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たまねぎ・ほししいたけ | 精白米・精麦 さとう・でんぶん | | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) こんぶ (だし) | 673 | 797 |
| | 小さいわしのからあげ | | 小さいわし粉つき | | | | なたね油 | | 29.3 | 34.1 |
| 26 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 550 | 654 |
| | 大豆とひじきの煮もの | ぶた肉・大豆 | ひじき | にんじん | ごぼう・えだ豆 | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 22.2 | 25.5 |
| | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | | ブロッコリー・にんじん | | | | しょうゆ・ポン酢 | | |
| 27 (木) | 黒糖パン・牛乳 | | 牛乳 | | | 黒糖パン | | | 665 | 808 |
| | 金時豆のカレー煮 | 金時豆・ウインナー 牛肉・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも・さとう | なたね油 | ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉 | 25.9 | 30.8 |
| | 花野菜サラダ | | | ブロッコリー | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 28 (金) | ごはん・味つけのり・牛乳 | | 牛乳・味つけのり | | | 精白米 | | | 610 | 719 |
| | 焼きどうふのみそそぼろ煮 | 焼きどうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぶん | ごま油 | しょうゆ・一味とうがらし | 24.5 | 27.7 |
| | 切りほし大根のあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りほし大根・とうもろこし・ゆず | さとう | ごま | しょうゆ | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

地産地消

香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。



生きた教材

教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-----------|-------|-------|------|----------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| | kcal | g | g | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 626 | 24.1 | 17.3 | 24.8% | 319 | 88 | 2.4 | 3.1 | 233 | 0.69 | 0.57 | 30 | 5.1 | 2.3 |
| 中学生 | 747 | 28.3 | 19.7 | 23.6% | 346 | 103 | 2.9 | 3.7 | 266 | 0.83 | 0.63 | 34 | 6.2 | 2.8 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|---|----------------------------|---------------------|------------------------|--|------------------------|--------------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 調味料他 | 小学校 | 中学校 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7 (金) | カレーピラフ (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | ウスターソース・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ | 616 | 735 |
| | 野菜サラダ | まぐろの油づけ | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かびょう | さとう | なたね油 | | | |
| | コンソメスープ | 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ | 22.7 | 25.7 |
| 10 (月) | コッペパン・いちごジャム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・いちごジャム (中のみ) | | | | |
| | ウインナーと野菜のスープ煮 | ウインナー 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | マカロニ | | がらすープ・チキンコンソメ | 635 | 814 |
| | ポテトサラダ ミニトマト | | | にんじん ミニトマト | とうもろこし | じゃがいも | マヨネーズ (小中のみ) | | 22.5 | 26.8 |
| 11 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 695 | 830 |
| | 八宝菜 | ぶた肉・うずらたまご・いか | | チンゲンサイ・にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 大豆と小にぼしのあげ煮 | 大豆 | 小にぼし | | | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | しょうゆ | 30.0 | 34.7 |
| 12 (水) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | | |
| | チリコンカン | ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 | | トマト・パセリ | たまねぎ・にんにく | じゃがいも・さとう | なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー | 629 | 715 |
| | グリーンサラダ 清見オレンジ (小中のみ) | | | ブロッコリー・アスパラガス | きゅうり | さとう | なたね油 | | 25.5 | 28.7 |
| 13 (木) | チキンライス (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース・エリンギ | 精白米・精麦 | バター・なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ | 657 | 826 |
| | ひじきとチーズの鉄こつサラダ | まぐろの油づけ | チーズ・ひじき | にんじん | キャベツ | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | コーンスープ ヨーグルト (中のみ) | ベーコン | | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 22.5 | 28.7 |
| 14 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 661 | 809 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | おかかあえ すいとん汁 | かつおぶし 油あげ・みそ | | ほうれん草 にんじん・ねぎ | キャベツ だいこん | | ごま | しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) | 23.9 | 28.6 |
| 17 (月) | コッペパン・チョコ大豆クリーム (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | チョコ大豆クリーム (中のみ) | | 652 | 892 |
| | クリームシチュー キャベツのソテー | とり肉・ベーコン ベーコン | 牛乳 | にんじん・パセリ にんじん | たまねぎ・エリンギ キャベツ・しめじ・とうもろこし | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ・チキンコンソメ | 25.5 | 31.2 |
| | 赤飯・牛乳 とり肉のからあげ | あずき とり肉 | 牛乳 | | | 精白米・もち米 でんぶん・米粉 | ごま なたね油 | しょうゆ ドレッシング | 719 | 846 |
| 18 (火) | 野菜サラダ すまし汁 いちごゼリー (小中のみ) | | | にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ・ほししいたけ | | | しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 29.5 | 34.6 |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | | |
| | ソース焼きスパゲティ 切りぼし大根のサラダ はっさく (小中のみ) | いか・ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ にんじん | キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし | スパゲティ | なたね油 ごま油 | とんかつソース・ウスターソース しょうゆ | 613 | 713 |
| 20 (木) | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 705 | 841 |
| | 海そうサラダ 小にぼし | | 海そうミックス 小にぼし | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 24.3 | 27.9 |
| | ごはん・ふりかけ (小のみ) 梅ぼし (中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | 梅ぼし (中のみ) | 精白米 | | ふりかけ (小のみ) | 616 | 810 |
| 21 (金) | がんもどきとひじきのうま煮 香りあえ プリン (中のみ) | とり肉・がんもどき | ひじき ちりめん | にんじん・さやいんげん | ごぼう もやし・キャベツ・きゅうり・レモン | こんにやく・さとう さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん しょうゆ | 23.5 | 28.8 |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | | |
| | 肉じゃが アーモンドあえ 小魚のあまぜあえ | 牛肉 | | にんじん・さやいんげん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ・もやし | じゃがいも・こんにやく・さとう さとう | なたね油 アーモンド・なたね油 ごま | しょうゆ しょうゆ ポン酢 | 666 | 792 |
| 25 (火) | 山菜ごはん (麦入り)・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | 山菜ミックス | 精白米・精麦 こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 657 | 781 |
| | まぐろとひじきのあえもの とん汁 | まぐろの油づけ ぶた肉・麦みそ | ひじき | にんじん にんじん・ねぎ | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ ごぼう・もやし | さとう さつまいも・こんにやく | なたね油・ごま油 | しょうゆ にぼし (だし) | 24.8 | 28.5 |
| | セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 ミネストローネ | おからハンバーグ | 牛乳 チーズ (中のみ) | にんじん・ピーマン | キャベツ | コッペパン | | トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～) | 635 | 881 |
| 27 (木) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ (だし) | | |
| | きんぴら かきたま汁 野菜マフィン (中のみ) | てんぷら たまご | | にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ | ごぼう たまねぎ・ほししいたけ | こんにやく・さとう でんぶん | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 597 | 799 |
| | 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮 (小中のみ) | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 697 | 845 |
| 28 (金) | さごしのからあげ たけのこふきの土佐煮 みそ汁 | さごし 油あげ・かつおぶし 油あげ・みそ | | にんじん にんじん・ねぎ | たけのこ・ふき キャベツ・たまねぎ | 米粉 さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし) | 28.9 | 35.5 |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。さらに、食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として給食時間をはじめ、各教科や特別活動で活用しています。

高松市の学校給食では

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>地産地消 香川県産の新鮮な野菜・果物・魚などを使うように心がけています。</p>  | <p>生きた教材 教科と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>  | <p>生活習慣病の予防 豆・野菜・きのこ・海そう・いも類を積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>  | <p>自然のうまみ・手作りの味 だしは、いりこ・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>  |
|--|--|---|---|

4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 脂肪エネルギー比 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-----------|---------------|------------|---------|---------------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 小学生 (中学年) | 653 | 25.1 | 19.5 | 26.9% | 338 | 94 | 2.5 | 3.2 | 220 | 0.67 | 0.60 | 36 | 5.7 | 2.5 |
| 中学生 | 808 | 30.1 | 23.6 | 26.3% | 386 | 111 | 3.3 | 3.7 | 256 | 0.83 | 0.70 | 41 | 6.9 | 3.0 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>