



1月分学校給食献立表

平成30年1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	おもに無機質	おもにカロテン	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)
		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	油脂類・種実類				
9 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	681	808	
	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油				
	こうやどうふ入りコーンスープ	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.0	27.7	
10 (水)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			593	704	
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん			
	野菜のボン酢あえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ボン酢	23.8	27.3	
11 (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			709	878	
	魚のたつたあげ	めばる				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ			
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.7	
金時計	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)				
12 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン					
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	711	904	
	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			
	ぼんかん				ぼんかん				30.9	39.4	
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)								
15 (月)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	621	762	
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	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	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	21.6	25.3	
16 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			731	836	
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン			
	チャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	30.9	36.0	
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
17 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	811	
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮									
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	32.0	
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)			
18 (木)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			600	740	
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	24.3	28.7	
	ほうれん草ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ			
19 (金)	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	722	944	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.9	37.0	
	ストロベリームース					ストロベリームース					
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	839	
	ゲタのレモンソース	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん			
	いそかあえ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	29.3	34.7	
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)			
23 (火)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	542	632	
	たこの煮つけ	たこ				さとう		しょうゆ・みりん			
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・金時にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	31.4	36.4	
24 (水)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	632	746	
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)			
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.8	26.3	
	わさんぼんとう					わさんぼんとう					
25 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	790	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	26.2	30.6	
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし			
26 (金)	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン			696	815	
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ			
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		24.3	28.0	
	クリームチーズ りんご		クリームチーズ		りんご						
29 (月)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	カレー粉・チキンコンソメ	739	862	
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・レタス	でんぶん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	29.2	
	ココアワッフル					ココアワッフル					
30 (火)	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	657	881	
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		25.2	32.2	
	小松菜ともやしのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
31 (水)	大根めし (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ (だし)	634	745	
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・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)・こんぶ (だし)			
	かきたま汁	たまご		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)	26.0	29.4	
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド				

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物
が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代
を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関
心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの豊かな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月19日(金)～1月24日(水)



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの
パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー
ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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)	660	26.3	19.7	26.9%	375	99	2.8	3.2	370	0.62	0.62	29	5.2	2.8
中学生	806	31.3	23.0	25.7%	418	116	3.5	3.8	433	0.77	0.70	34	6.3	3.4

※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。

※16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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (1月は22～25日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。



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



1月分学校給食献立表

平成30年1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	おもにカロテン	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)	
		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	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
9 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	681	808
	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		24.0	27.7
	こうやどうふ入りコーンスープ	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
10 (水)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	637	793
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	27.5	32.5
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
11 (木)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			593	704
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.8	27.3
	野菜のポン酢あえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
12 (金)	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			709	878
	魚のたつたあげ	めばる				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ	26.8	31.7
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
15 (月)	金時計	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			711	904
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	30.9	39.4
16 (火)	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		
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
17 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	621	762
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	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	21.6	25.3
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
18 (木)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			731	836
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	30.9	36.0
	チャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (金)	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	811
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
22 (月)	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	32.0
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			600	740
23 (火)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	24.3	28.7
	ほうれん草ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ		
	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	722	944
24 (水)	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.9	37.0
	ストロベリームース (小中のみ)					ストロベリームース (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	839
25 (木)	ゲタのレモンソース	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそかあえ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	29.3	34.7
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
26 (金)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	542	632
	たこの煮つけ	たこ				さとう		しょうゆ・みりん	31.4	36.4
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・金時にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
29 (月)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	632	746
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.8	26.3
30 (火)	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	790
	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・しいたけ・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	26.2	30.6
31 (水)	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン			696	815
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.3	28.0
32 (木)	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)							
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
33 (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・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	カレー粉・チキンコンソメ	739	862
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.0	29.2
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・レタス	でんぶん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
34 (土)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	657	881
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		25.2	32.2
35 (日)	小松菜ともやしのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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）	660	26.3	19.8	27.0%	378	97	2.8	3.2	377	0.62	0.62	31	5.1	2.7
中学生	809	31.5	23.2	25.8%	423	114	3.5	3.9	442	0.71	0.70	36	6.2	3.3

※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。

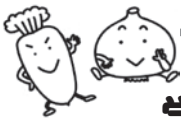
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。

※17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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (1月は22～25日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

B 鶴尾小・前田小・林小・香西小・弦打小・下笠居小・太田南小・附属小・鶴尾中・勝賀中・下笠居中・太田中・弦打幼



学校給食展



学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの豊かな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月19日(金)～1月24日(水)



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼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





1月分学校給食献立表

平成30年1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	おもに無機質	おもにカロテン	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)
		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	油脂類・種実類			
9 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	681	808
	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		24.0	27.7
	こうやどうふ入りコーンスープ	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
10 (水)	コッペパン・りんごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	りんごジャム (小中のみ)		648	793
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	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	25.8	30.7
	豆まめサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
11 (木)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	637	793
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	27.5	32.5
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
12 (金)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			593	704
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.8	27.3
	野菜のポン酢あえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
15 (月)	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			709	878
	魚のたつたあげ	めばる				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.7
16 (火)	金時計	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	711	904
	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		
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)				30.9	39.4
17 (水)	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	621	762
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	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	21.6	25.3
18 (木)	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	699	842
19 (金)	チャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	31.8	38.5
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	811
22 (月)	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	32.0
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
23 (火)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			600	740
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	24.3	28.7
	ほうれん草ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ		
24 (水)	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	722	944
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.9	37.0
	ストロベリームース (小中のみ)					ストロベリームース (小中のみ)				
25 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	839
	ゲタのレモンソース	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそかあえ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	29.3	34.7
26 (金)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	しつぷくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	542	632
	たこの煮つけ	たこ				さとう		しょうゆ・みりん	31.4	36.4
29 (月)	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・金時にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	632	746
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
30 (火)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.8	26.3
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	790
31 (水)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	26.2	30.6
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン				
33 (金)	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	696	815
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		24.3	28.0
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)							
34 (土)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	カレー粉・チキンコンソメ	739	862
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
35 (日)	レタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・レタス	でんぶん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	29.2
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物
が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代
を乗り越えた歴史があります。
学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関
心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー
ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの豊かな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町
期間：1月19日(金)～1月24日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの
パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

1月学校給食栄養量 (17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)	658	26.4	19.8	27.1%	373	95	2.7	3.1	368	0.64	0.64	31	5.2	2.8
中学生	804	31.5	22.9	25.7%	415	112	3.4	3.8	430	0.80	0.72	36	6.4	3.4

※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。
※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
※「ふるさとの食再発見週間」 (1月は22～25日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。



C	川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼
---	--



1月分学校給食献立表

平成30年1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	おもに無機質	おもにカロテン	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	油脂類・種実類					
9 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	681	808		
	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		24.0	27.7		
	こうやどうふ入りコーンスープ	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ				
10 (水)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	684	801		
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)				
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ		うどん	にぼし (だし)	26.4	30.3		
11 (木)	小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)					
	コッペパン・りんごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	りんごジャム (小中のみ)		648	793		
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	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	25.8	30.7		
12 (金)	豆まめサラダ	ミックスビーンズ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング				
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	637	793		
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	27.5	32.5		
15 (月)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー								
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			593	704		
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.8	27.3		
16 (火)	野菜のボン酢あえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ボン酢				
	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			709	878		
	魚のたつたあげ	めばる				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ				
17 (水)	切りばし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.7		
	金時汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン						
18 (木)	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	711	904		
	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				
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)				30.9	39.4		
19 (金)	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)									
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	621	762		
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	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	21.6	25.3		
22 (月)	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			731	836		
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン				
23 (火)	チャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	30.9	36.0		
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	811		
24 (水)	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮										
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	32.0		
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				
25 (木)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			600	740		
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	24.3	28.7		
	ほうれん草ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ				
26 (金)	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	722	944		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.9	37.0		
	ストロベリームース (小中のみ)					ストロベリームース (小中のみ)						
29 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	839		
	ゲタのレモンソース	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん				
	いそかあえ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	29.3	34.7		
30 (火)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)				
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	542	632		
	たこの煮つけ	たこ				さとう		しょうゆ・みりん	31.4	36.4		
31 (水)	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・金時にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢				
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	632	746		
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				
32 (木)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.8	26.3		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	790		
33 (金)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	26.2	30.6		
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし				
	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン						
34 (土)	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	696	815		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		24.3	28.0		
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)									
35 (日)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)							

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物
が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代
を乗り越えた歴史があります。
学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関
心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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	26.4	19.5	26.7%	384	99	2.8	3.1	366	0.61	0.62	32	5.2	2.9
中学生	800	31.4	22.5	25.4%	426	116	3.5	3.8	428	0.76	0.70	38	6.3	3.4

※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。
※19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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
※「ふるさとの食再発見週間」 (1月は22～25日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。



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
---	--



学校給食展

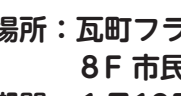
学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの豊かな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月19日(金)～1月24日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの
パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



▼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



A cartoon illustration featuring three characters. On the left, a chef wearing a hat and mask is cooking. In the center, a person with their hands clasped in prayer is looking down at a plate of food. On the right, a person is holding a clipboard and looking towards the center. The entire scene is enclosed in a cloud-like border.



給食就立 奔地

給食献立と
食材産地について



E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・紫雲中・高松第一中・男木中
---	----------------------------------

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	おもにカロテン	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)	
		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	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
9 (火)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・大根・れんこん えだまめ・にんにく・しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・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	671	786
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	20.7	23.4
10 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	780
	五目どうふ	とうふ・えびハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだまめ しょうが	でんぶん	ホイップクリーム なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ		
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ		きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング	24.2	28.1
	きんせんびん					きんせんびん				
11 (木)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしのもと	632	745
	豚レバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	22.7	26.1
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ			にぼし (だし)		
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	684
	大根と牛肉のうま煮	牛肉		金時にんじん	大根・たまねぎ・ごぼう・太ねぎ	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	20.8	23.6
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー・にんじん				ドレッシング		
15 (月)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			616	751
	ボルシチ	牛肉		トマト・にんじん	キャベツ・かぶ・たまねぎ にんにく		ホイップクリーム なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.3	29.0
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん		さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	751
	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・ほしいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味どうがらし	23.2	26.5
	根菜サラダ			にんじん	ごほうサラダ・れんこん・とうもろこし					
17 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			616	749
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター ホイップクリーム	がらスープ・チキンコンソメ	26.8	32.0
	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		
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	724
	いわしの梅じょうゆ煮	いわしの梅じょうゆ煮								
	食べて菜の香りあえ			食べて菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
	けんちん汁	ほたて・とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほしいたけ	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)	28.0	30.7
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			607	740
19 (金)	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	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	24.7	29.4
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう・にんじん	もやし			ドレッシング		
22 (月)	牛どん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほしいたけ	精白米・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	541	670
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ポン酢	21.0	24.6
23 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			617	752
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほしいたけ	さとう		しょうゆ		
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	ぼんかん				ぼんかん				25.2	29.4
24 (水)	セルフバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーガー	牛乳 スライスチーズ (中)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (小) ケチャップマスタード (中)	608	806
	ミネストローネ	白いんげん豆 ペーコン		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	パンネ・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	24.8	34.1
25 (木)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら 油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	550	643
	さぬきでんぶくのからあげ	さぬきでんぶく粉つき					なたね油		28.3	32.9
26 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	728
	大根と厚揚げのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	20.7	23.6
	すいとん汁	油揚げ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし (だし)		
29 (月)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	623	746
	まんばのけんちゃん煮	とうふ・てんぷら		まんば	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん	大根	あんもち		にぼし (だし)	23.0	26.9
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
30 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			678	807
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご 白いんげん豆	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも コーンスターチ・さとう	バター・なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	さつまいもサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	アーモンド	ドレッシング	23.4	27.7
	りんご				りんご					
31 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	734
	ポトフ	ウインナー			かぶ・キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・でんぶん		がらスープ・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	23.0	26.9
	クリームチーズ		クリームチーズ							

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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）	615	23.8	17.9	26.2%	340	83	2.3	3.1	483	0.60	0.62	30	4.5	2.5
中学生	741	27.9	20.1	24.6%	370	97	2.8	3.7	565	0.75	0.70	35	5.5	3.0

※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

※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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」（1月は22～26日）に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中
---	-----------------

学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

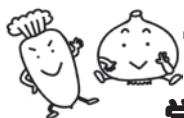
～子どもたちの豊かな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町

期間：1月19日(金)～1月24日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





1月分学校給食献立表

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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		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	油脂類・種実類			
9 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	681	808
	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	こうやどうふ入りコーンスープ	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.0	27.7
10 (水)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	637	793
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					27.5	32.5
11 (木)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			593	704
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.8	27.3
	野菜のポン酢あえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
12 (金)	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			709	878
	魚のたつたあげ	めばる				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.7
15 (月)	金時計	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	711	904
16 (火)	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		
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)				30.9	39.4
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)							
17 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	621	762
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	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	21.6	25.3
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
18 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			699	842
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	31.8	38.5
	チャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (金)	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	811
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
22 (月)	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	32.0
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			600	740
23 (火)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	24.3	28.7
	ほうれん草ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ		
	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	719	940
24 (水)	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.7	36.8
	ストロベリームース (小中のみ)					ストロベリームース(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	839
25 (木)	ゲタのレモンソース	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそかあえ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	29.3	34.7
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
26 (金)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	542	632
	たこの煮つけ	たこ				さとう		しょうゆ・みりん	31.4	36.4
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・金時にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
29 (月)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	632	746
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.8	26.3
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
30 (火)	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	790
	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・しいたけ・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	26.2	30.6
31 (水)	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン			696	815
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.3	28.0
33 (金)	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
34 (土)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	カレー粉・チキンコンソメ	739	862
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.0	29.2
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・レタス	でんぶん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
35 (日)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	657	881
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		25.2	32.2
	小松菜ともやしのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの豊かな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月19日(金)～1月24日(水)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

1月学校給食栄養量 (17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)	658	26.4	19.7	27.0%	376	95	2.8	3.2	377	0.65	0.64	31	5.1	2.6
中学生	809	31.6	23.1	25.8%	421	112	3.5	3.9	442	0.81	0.72	36	6.3	3.2

※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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (1月は22～25日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

