



# 2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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ	606	726	
	野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1	
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	674	800	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー							
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし(だし)	26.0	30.1	
5 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦					
	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		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・みりん	674	838	
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油つけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.1	30.6	
6 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)					
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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	659	766	
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		26.7	30.6	
7 (水)	大根のたまごとしじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845	
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	29.7	
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢			
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	642	874	
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.9	
9 (金)	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					
	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 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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.4	32.2	
	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ			
13 (火)	黒糖パン レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン レーズンパン(小のみ)					
	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	637	913	
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ			
	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)							27.7	36.1	
14 (水)	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油				
	ガトーショコラ(中のみ)					ガトーショコラ(中のみ)					
	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741	
15 (木)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	22.5	25.7	
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
16 (金)	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	726	911	
	ブロッコリーのあま煮			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9	
	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)			
20 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)					
	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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	705	810	
	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	27.1	30.6	
19 (月)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦					
	こうやどうふのたまごとし	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	632	785	
	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	28.4	33.5	
21 (水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775	
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		23.1	28.4	
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							683	848	
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7	
23 (金)	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)			
	チキンライス(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	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	660	782	
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	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	23.3	28.5	
26 (月)	ミックスナッツ(小のみ)						ミックスナッツ(小のみ)				
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)								
	きなこあげパン(コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		658	797	
27 (火)	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	25.0	29.8	
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油つけ	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			
	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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	694	865	
28 (水)	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.7	27.7	
	小にぼし		小にぼし								
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	616	761	
29 (木)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.4	27.6	
	大根の香りあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ			
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		719	841	
30 (金)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース			
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ						
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)	26.6	31.0	
	みかんクレープ					みかんクレープ					

### 2月学校給食栄養量(19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)	661	25.9	20.2	27.6%	361	99	2.9	3.2	252	0.65	0.59	35	5.5	2.4
中学生	815	30.8	23.0	25.6%	395	117	3.5	3.8	284	0.81	0.67	40	6.7	2.9

▼さらに詳しい情報はここから▼



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。  
 ※6日小型コッペパン(袋入り)・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/takamatsu/>  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。





# 2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		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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	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・けずりぶし(だし)・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	こんにやく・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	でんぷん		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(小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)			
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	800
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし(だし)	26.0	30.1
5 (月)	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	726
	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1
6 (火)	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			674	838
	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.1	30.6
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢		
7 (水)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			659	766
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		26.7	30.6
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
8 (木)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	29.7
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	874
9 (金)	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.9
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	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			641	801
13 (火)	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 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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.4	32.2
	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	黒糖パン レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン レーズンパン(小のみ)			637	913
	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
14 (水)	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)								
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.7	36.1
	ガトーショコラ(中のみ)					ガトーショコラ(中のみ)				
15 (木)	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			726	911
16 (金)	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	ブロッコリーのあますあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9
	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
19 (月)	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	28.0	33.1
	麦ごはん・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・精麦			632	785
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	28.4	33.5
20 (火)	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		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		23.1	28.4
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	848
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
23 (金)	チキンライス(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	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	660	782
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	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		
	ミックスナッツ(小のみ)						ミックスナッツ(小のみ)		23.3	28.5
26 (月)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	きなこあげパン(コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		658	797
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	25.0	29.8
	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		
27 (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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	694	865
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.7	27.7
	小にぼし		小にぼし							
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		719	841
28 (水)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ					
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)	26.6	31.0
	みかんクレープ(小中のみ)					みかんクレープ(小中のみ)				

### 2月学校給食栄養量(19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	26.1	20.1	27.4%	354	97	2.8	3.2	249	0.67	0.61	35	5.5	2.5
中学生	814	31.1	23.0	25.4%	386	115	3.3	3.8	282	0.84	0.69	41	6.7	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。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。

▼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





# 2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 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	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・でんぷん		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			でんぷん	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		
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	800
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし (だし)	26.0	30.1
5 (月)	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・けずりぶし (だし)・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	こんにやく・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	でんぷん		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 (小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)			
6 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	726
	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
7 (水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			674	838
	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.1	30.6
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
8 (木)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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	638	739
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		27.3	31.3
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
9 (金)	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	29.7
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	874
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.4	33.9
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
14 (水)	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			641	801
	焼き豆腐のみそそばろ煮	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.4	32.2
	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
15 (木)	黒糖パン レーズンパン (小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン レーズンパン (小のみ)			637	913
	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	肉だんごのあま煮 (小のみ)	肉だんごのあま煮 (小のみ)								
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.7	36.1
16 (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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			726	911
	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	ブロッコリーのあま煮あえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9
	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)		
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	28.0	33.1
21 (水)	麦ごはん・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・精麦			632	785
	こうや豆腐のたまごとじ	たまご・とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	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	28.4	33.5
22 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		23.1	28.4
	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
23 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	848
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
26 (月)	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	チキンライス (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	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	660	782
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	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		
	ミックスナッツ (小のみ)						ミックスナッツ (小のみ)		23.3	28.5
27 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		658	797
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	25.0	29.8
28 (水)	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		
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		719	841
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース (小中のみ)		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ					
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)	26.6	31.0
みかんクレープ (小中のみ)					みかんクレープ (小中のみ)					

### 2月学校給食栄養量 (19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)	657	26.2	20.1	27.6%	354	95	2.8	3.2	259	0.69	0.63	35	5.4	2.5
中学生	814	31.3	23.3	25.7%	389	113	3.3	3.8	295	0.87	0.72	40	6.6	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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/>

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。





# 2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 魚・肉・たまご・豆・豆腐	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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	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・えだ豆	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	でんぷん	なたね油	がらすープ・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)				
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	800
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし (だし)	26.0	30.1
5 (月)	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・でんぷん		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			でんぷん	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		
	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・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	634	745
6 (火)	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	でんぷん		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 (小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	726
7 (水)	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			674	838
8 (木)	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		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・みりん	26.1	30.6
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	739
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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		
9 (金)	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		27.3	31.3
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	29.7
13 (火)	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	874
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.4	33.9
14 (水)	ミックスマツ (中のみ)						ミックスマツ (中のみ)			
	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			641	801
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ 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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.4	32.2
	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
15 (木)	黒糖パン					黒糖パン			637	913
	レーズンパン (小のみ)・牛乳		牛乳			レーズンパン (小のみ)				
	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	27.7	36.1
16 (金)	肉だんごのあま煮 (小のみ)	肉だんごのあま煮 (小のみ)								
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ガトーショコラ (中のみ)					ガトーショコラ (中のみ)				
	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
19 (月)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	22.5	25.7
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			726	911
	魚のごまあえ	赤魚			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
20 (火)	ブロッコリーのあま煮			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9
	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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	28.0	33.1
21 (水)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢		
	麦ごはん・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・精麦			632	785
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	28.4	33.5
	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		
22 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		23.1	28.4
	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	848
26 (月)	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	チキンライス (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	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	660	782
27 (火)	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	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	23.3	28.5
	ミックスマツ (小のみ)						ミックスマツ (小のみ)			
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
28 (水)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		719	841
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース (小中のみ)		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ					
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)	26.6	31.0
みかんクレープ (小中のみ)					みかんクレープ (小中のみ)					

## 2月学校給食栄養量 (19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)	661	26.2	20.0	27.6%	350	95	2.8	3.2	264	0.69	0.62	34	5.4	2.5
中学生	817	31.3	23.0	25.4%	384	113	3.3	3.8	301	0.87	0.71	39	6.6	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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/>

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。

▼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  
食産地について





# 2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 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			679	839
	いわしの香りあげ	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)	21.0	27.9
2 (金)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしのもと	625	732
	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		
	いそ香あえ		味つけもみのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.8	25.8
5 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	728
	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・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	22.9	26.9
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			612	721
	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご 牛肉・あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	23.3	26.9
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん		
7 (水)	大根のたまごとじどんぶり(ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・さとう でんぷん	なたね油・バター	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	610	752
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.2	23.4
	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			574	675
8 (木)	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・梅肉	さとう	なたね油	しょうゆ		
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	21.1	23.8
	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			小型黒糖パン			612	718
9 (金)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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	26.5	30.4
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	790
13 (火)	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	大根サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	25.6	32.9
	小魚入りアーモンド(中のみ)							小魚入りアーモンド(中のみ)		
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	666
	こんぶとれんこんの煮もの	牛肉	こんぶ	にんじん	れんこん	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	21.1	24.2
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
15 (木)	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状	658	812
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.7	30.0
	ぼんかん				ぼんかん					
16 (金)	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	699	828
	魚のきのこソースかけ	メルルーサ			まいたけ・しめじ・えのきたけ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	29.6	34.2
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	737
	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・きくらげ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.0	29.2
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ボン酢		
20 (火)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			666	800
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	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	26.8	31.7
21 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			608	742
	チリコンカン	金時豆・ぶた肉		トマト	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 チキンコンソメ・チリパウダー	26.1	31.1
	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・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
22 (木)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	えだ豆・たけのこ・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	592	697
	パンサンスウ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	ほししいたけ	はるさめ・でんぷん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状	21.2	24.1
23 (金)	カレーライス(ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・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	692	850
	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			ドレッシング	22.6	26.4
	手まきおにぎり・牛乳		牛乳・のり		梅しそ	精白米			569	670
26 (月)	きんぴらごぼう	牛肉		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・一味とうがらし・にぼし(だし)	19.5	22.2
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
	きなこあげパン(コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		687	780
27 (火)	はくさいとウインナーのスープ煮	うずらたまご・ウインナー		にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが	でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.9	28.9
	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			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			576	716
28 (水)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	22.2	25.9
	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		

### 2月学校給食栄養量(19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)	622	23.7	18.1	26.2%	313	83	2.2	3.1	248	0.63	0.54	28	4.5	2.3
中学生	750	27.7	20.4	24.5%	335	98	2.7	3.6	281	0.76	0.60	32	5.5	2.7

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。





# 2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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしのもと	603	710
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.0	24.0
	いそ香あえ		味つけもみのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			701	861
	いわしの香りあげ	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)	25.4	29.7
5 (月)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			574	675
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・梅肉	さとう	なたね油	しょうゆ	21.1	23.8
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
6 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			608	742
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト	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 チキンコンソメ・チリパウダー	26.1	31.1
	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・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	666
	こんぶとれんこんの煮もの	牛肉	こんぶ	にんじん	れんこん	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	21.1	24.2
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	728
	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・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	22.9	26.9
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	670
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	20.2	23.2
	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ		
13 (火)	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状	658	812
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.7	30.0
	ぼんかん				ぼんかん					
14 (水)	大根のたまごとじどんぶり(ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・さとう でんぶん	なたね油・バター	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	610	752
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.2	23.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	790
15 (木)	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	大根サラダ	まぐろの油つけ		にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	25.6	32.9
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	737
	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・きくらげ にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.0	29.2
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ポン酢		
19 (月)	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	699	828
	魚のきのこソースかけ	メルルーサ			まいたけ・しめじ・えのきたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	29.6	34.2
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
20 (火)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	えだ豆・たけのこ・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	592	697
	パンサンスウ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.2	24.1
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	ほししいたけ	はるさめ・でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状		
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			612	721
	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご 牛肉・あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	23.3	26.9
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん		
22 (木)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			666	800
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	26.8	31.7
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	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		
23 (金)	手まきおにぎり・牛乳		牛乳・のり		梅しそ	精白米			569	670
	きんぴらごぼう	牛肉		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・一味とうがらし・にぼし(だし)	19.5	22.2
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
26 (月)	カレーライス(ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・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	692	850
	ひじきサラダ	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	キャベツ			ドレッシング	22.6	26.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			576	716
27 (火)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	22.2	25.9
	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	きなこあげパン(コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		687	780
28 (水)	はくさいとウインナーのスープ煮	うずらたまご・ウインナー		にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.9	28.9
	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			ドレッシング		

## 2月学校給食栄養量(19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)	620	23.4	18.0	26.1%	316	84	2.3	3.1	250	0.62	0.53	26	4.4	2.3
中学生	748	27.3	20.3	24.4%	338	99	2.8	3.6	283	0.76	0.59	29	5.4	2.7

▼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/takamatsu/>

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。







# 2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・豆腐	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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	大根めし(麦入り)・牛乳	とりにく・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・けずりぶし(だし)・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	こんにやく・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	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)	26.0	29.4	
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	800
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし(だし)	26.0	30.1
5 (月)	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	726
	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1
6 (火)	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			674	838
	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.1	30.6
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢		
7 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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	638	739
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		27.3	31.3
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
8 (木)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	29.7
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	874
9 (金)	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.9
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	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			641	801
13 (火)	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 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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.4	32.2
	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	黒糖パン レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン レーズンパン(小のみ)			637	913
	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
14 (水)	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)								
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.7	36.1
	ガトーショコラ(中のみ)					ガトーショコラ(中のみ)				
15 (木)	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			726	911
16 (金)	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	ブロッコリーのあますあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9
	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
19 (月)	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	28.0	33.1
	麦ごはん・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・精麦			632	785
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	28.4	33.5
20 (火)	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		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		23.1	28.4
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	848
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
23 (金)	チキンライス(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	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	660	782
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	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		
	ミックスナッツ(小のみ)						ミックスナッツ(小のみ)		23.3	28.5
26 (月)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	きなこあげパン(コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		658	797
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	25.0	29.8
	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		
27 (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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	694	865
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.7	27.7
	小にぼし		小にぼし							
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		719	841
28 (水)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ					
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)	26.6	31.0
	みかんクレープ(小中のみ)					みかんクレープ(小中のみ)				

### 2月学校給食栄養量(19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)	659	26.1	20.1	27.4%	352	96	2.8	3.2	249	0.69	0.62	35	5.5	2.4
中学生	813	31.1	23.0	25.4%	384	114	3.3	3.8	282	0.86	0.70	41	6.7	2.8

※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.takamatsushima-gk.jp/takamatsu/>  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20日)に、郷土料理や地産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。

▼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