



3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)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			662	773
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	カラフルサラダ はるみ			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	31.0
2 (金)	ばら粥・牛乳	えび・油あげ・こうどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	669	803
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤いそ粉・しょうゆ		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ		たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.6	23.8
	ひなケーキ					ひなケーキ				
5 (月)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	703	847
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	27.7
	焼きプリン					焼きプリン				
6 (火)	セルフフィッシュバーガー (コッペパン)・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	690	861
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・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・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.1	32.6
	いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー (中のみ)				
7 (水)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	645	769
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	26.7
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ			たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8 (木)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・カレー粉・ウスターソース チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	639	745
	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	26.8	30.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
9 (金)	さけわかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		さけわかめごはんのもと	640	792
	こうどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうどうふ		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	27.8	33.0
	菜の花あえ			菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
12 (月)	麦ごはん・こうなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・こうなごのつくだ煮			精白米・精麦			687	828
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	27.1	31.0
	大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	大根・しめじ			にぼし(だし)		
13 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			651	784
	クリームシチュー	牛肉	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・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		25.0	29.4
	清見オレンジ				清見オレンジ					
14 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	651	793
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう こんにゃく	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.3	30.8
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	26.4	30.9
	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		
16 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	821
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	30.4	36.2
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ		
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			687	877
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	24.8	30.9
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん	大根・ごぼう	ぎつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
20 (火)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	653	773
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.7	28.8
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
22 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			647	800
	じゃがいものうま煮	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	24.7	29.1
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		

給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



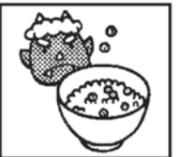
②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知り、ことができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量 (15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	25.7	19.9	367	95	3.1	3.4	261	0.68	0.60	39	5.0	2.8
中学生	804	30.1	22.5	392	110	3.8	3.9	294	0.85	0.67	45	6.1	3.3

▼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。

※1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」(3月は12~16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。





3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)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	616	761
	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		
2 (金)	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	669	803
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤しそ粉・しょうゆ		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ		たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ひなケーキ(小中のみ)					ひなケーキ(小中のみ)			20.6	23.8
	ひなあられ(幼のみ)					ひなあられ(幼のみ)				
5 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			641	746
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・一味とうがらし		
	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			
6 (火)	はるみ(小中のみ)				はるみ(小中のみ)				703	847
	ピピンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし		
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (水)	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース(小中のみ)	690	861
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・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・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
8 (木)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	645	769
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ			たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (金)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・カレー粉・ウスターソース・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	639	745
	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		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
12 (月)	さけわかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		さけわかめごはんのもと	640	792
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ		
	菜の花あえ			菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
13 (火)	麦ごはん こうなごのつくだ煮(小中のみ)・牛乳		牛乳 こうなごのつくだ煮(小中のみ)			精白米・精麦			687	828
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
14 (水)	大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	大根・しめじ			にぼし(だし)	27.1	31.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	クリームシチュー	牛肉	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・チキンコンソメ		
15 (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		25.0	29.4
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)		
16 (金)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	639	795
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
19 (月)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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	26.4	30.9
	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
20 (火)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	648	821
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
22 (木)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							687	877
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
22 (木)	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	653	773
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
アーモンド入りチーズ(小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)							25.7	28.8

給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間のできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



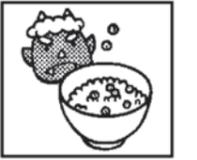
②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をするなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知るようになりましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	657	25.7	20.1	27.5%	369	94	3.2	3.3	253	0.69	0.60	36	4.9	2.9
中学生	800	30.1	22.6	25.4%	395	109	3.8	3.9	286	0.86	0.67	42	6.0	3.4

▼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

※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」(3月は12~16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讚太くんマークでお知らせします。





3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)	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	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							
2 (金)	ばらぐし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	669	803
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし		赤じそ粉・しょうゆ			
	すまし汁	かまぼこ	わかめ		たまねぎ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	ひなケーキ (小中のみ)					ひなケーキ (小中のみ)			20.6	23.8
	ひなあられ (幼のみ)					ひなあられ (幼のみ)				
5 (月)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	616	761
	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		
6 (火)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			620	682
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	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			
7 (水)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	703	847
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	焼きプリン (小中のみ)					焼きプリン (小中のみ)			24.1	27.7
8 (木)	セルフフィッシュバーガー (コッペパン)・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース (小中のみ)	690	861
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・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・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.1	32.6
	いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー (中のみ)				
9 (金)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	645	769
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	26.7
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ			たまねぎ		ふしめん	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
12 (月)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・カレー粉・ウスターソース チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	639	745
	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	26.8	30.3
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
13 (火)	さけわかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		さけわかめごはんのもと	640	792
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ	27.8	33.0
	菜の花あえ			菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
14 (水)	麦ごはん こうなごのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳		牛乳 こうなごのつくだ煮(小中のみ)			精白米・精麦			687	828
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油		27.1	31.0
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	大根・しめじ			にぼし(だし)		
15 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			651	784
	クリームシチュー	牛肉	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・チキンコンソメ	25.0	29.4
	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			
16 (金)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)				651	793
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)		
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう こんにゃく	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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		
	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		
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	821
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	30.4	36.2
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ		
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			687	877
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							24.8	30.9
	おひたし とん汁	かつおぶし ぶた肉・麦みそ		小松菜・にんじん にんじん	もやし 大根・ごぼう			しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)		

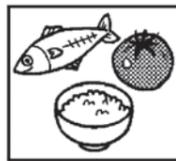
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人がとによって支えられていることを知るようになりましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量 (15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)	659	25.5	20.1	367	94	3.0	3.4	242	0.67	0.58	37	5.0	2.8
中学生	802	29.9	22.6	393	110	3.6	3.9	273	0.84	0.65	42	6.1	3.3

▼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日食パン (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」(3月は12~16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。





3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)	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	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		
	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	25.0	29.8
2 (金)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤じそ粉・しょうゆ	669	803
	すまし汁	かまぼこ	わかめ		たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ひなケーキ (小中のみ)					ひなケーキ (小中のみ)			20.6	23.8
5 (月)	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	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							
6 (火)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	616	761
	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		
	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	23.4	27.6
7 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			662	773
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび・ ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	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	31.0
8 (木)	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
	ピピンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	703	847
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	27.7
9 (金)	焼きプリン (小中のみ)					焼きプリン (小中のみ)				
	セルフフィッシュバーガー (コッペパン)・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース (小中のみ)	690	861
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・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・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.1	32.6
12 (月)	いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー (中のみ)				
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	645	769
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	26.7
13 (火)	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ			たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・カレー粉・ウスターソース チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	639	745
	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	26.8	30.3
14 (水)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	さけわかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		さけわかめごはんのもと	640	792
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ	27.8	33.0
15 (木)	菜の花あえ			菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			687	828
	こうなごのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	こうなごのつくだ煮 (小中のみ)								
16 (金)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	27.1	31.0
	大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	大根・しめじ			にぼし (だし)		
19 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			683	778
	クリームシチュー	牛肉	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・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		24.1	26.9
20 (火)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	651	793
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	26.3	30.8
22 (木)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	26.4	30.9
22 (木)	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	821
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	30.4	36.2
ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ			

給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知り、ことができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量 (15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)	662	25.4	20.5	376	98	3.0	3.3	238	0.64	0.57	36	5.0	2.8
中学生	802	29.7	23.0	404	115	3.6	3.8	268	0.79	0.64	41	6.1	3.4

▼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。

※7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」(3月は12~16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。





3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)	ちらしずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	681	786
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	21.7	24.7
	すまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (金)	ひなケーキ					ひなケーキ				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		トマト・にんじん	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 トマトパウダー・チキンコンソメ	624	756
5 (月)	大根サラダ		こんぶ	にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	27.8	33.1
	はるみ				はるみ					
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		700	814
6 (火)	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	大根・ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.7	32.1
	いちごクレープ					いちごクレープ				
7 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトピューレ・ウスターソース トマトケチャップ・ぶどう酒・がらスープ トマトパウダー・チキンコンソメ	660	801
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.3	29.0
8 (木)	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		
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594	735
	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	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	22.1	26.1
	中華サラダ			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		
12 (月)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜めしちりめんごはんのもと	635	746
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき		たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	21.8	24.9
	とん汁	ぶた肉・油あげ・まみそ		にんじん	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)		
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	806
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
	菜の花のおかかあえ	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ・みりん	24.8	30.6
14 (水)	すいとん汁	油あげ・みそ			たまねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
	大豆ごはん・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ(だし)	629	738
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	くきわかめ		切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	27.4
15 (木)	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		えのきたけ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	あぶたまどんぶり・牛乳	たまご・油あげ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	691	738
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		24.8	27.4
16 (金)	ミニトマト			ミニトマト						
	カレーライス(ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・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	647	799
	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			ドレッシング	19.8	23.4
19 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		681	811
	野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.8	25.8
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし					
20 (火)	ごはん		牛乳			精白米			604	741
	こうなごのつくだ煮・牛乳		こうなごのつくだ煮							
	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	23.0	26.3
22 (木)	大根のゆず香あえ		こんぶ	にんじん	大根・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
	小型ミルクパン・牛乳		牛乳			ミルクパン			615	815
	ひじきスパゲティ	まぐろの油つけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ		
22 (木)	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	24.8	31.5
	清見オレンジ				清見オレンジ					
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	600	707
22 (木)	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	20.3	23.1
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		

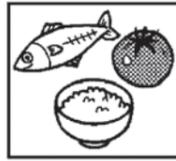
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



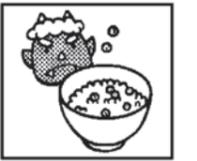
②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人がとによって支えられていることを知るようになりましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15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)	638	23.2	19.0	26.9%	349	88	2.2	3.1	195	0.62	0.52	26	4.2	2.5
中学生	769	27.3	21.4	25.0%	374	103	2.8	3.6	217	0.76	0.59	30	5.2	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」(3月は12~16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讀太くんマークでお知らせします。





3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		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			
1 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		624	756	
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		トマト・にんじん	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 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	大根サラダ はるみ		こんぶ	にんじん	大根・きゅうり はるみ			ドレッシング	27.8	33.1
2 (金)	ちらしずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	681	786
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	すまし汁 ひなケーキ	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7	24.7
5 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			660	801
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトピューレ・ウスターソース トマトケチャップ・ぶどう酒・がらスープ トマトパウダー・チキンコンソメ	24.3	29.0
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
6 (火)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		700	814
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	けんちん汁 いちごクレープ	とうふ・油あげ		にんじん	大根・ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく いちごクレープ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.7	32.1
7 (水)	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			小型黒糖パン			612	718
	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
	イタリヤンサラダ			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		
8 (木)	大豆ごはん・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ(だし)	629	738
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	くきわかめ		切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		えのきたけ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)	23.7	27.4
9 (金)	ごはん こうなごのつくだ煮・牛乳		牛乳 こうなごのつくだ煮			精白米			604	741
	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	23.0	26.3
	大根のゆず香あえ		こんぶ	にんじん	大根・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
12 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		681	811
	野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				21.8	25.8
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594	735
	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	たまねぎ・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	22.1	26.1
	中華サラダ			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		
14 (水)	カレーライス(ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・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 チャップネ・とんかつソース・チキンコンソメ	647	799
	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			ドレッシング	19.8	23.4
15 (木)	あぶたまどんぶり・牛乳	たまご・油あげ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	691	738
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		24.8	27.4
	ミニトマト			ミニトマト						
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	806
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮						しょうゆ・みりん	24.8	30.6
	菜の花のおかかあえ すいとん汁	かつおぶし 油あげ・みそ		菜花・にんじん	キャベツ たまねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
19 (月)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜めしちりめんごはんのもと	635	746
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき		たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)	21.8	24.9
20 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	600	707
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ	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	20.3	23.1
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
22 (木)	小型ミルクパン・牛乳		牛乳			ミルクパン			615	815
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ		
	花野菜サラダ 清見オレンジ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし 清見オレンジ			ドレッシング	24.8	31.5

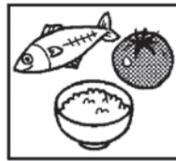
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間のできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



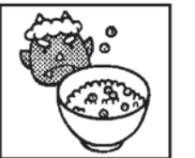
②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知るようになりましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15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)	641	23.7	19.2	26.9%	345	87	2.2	3.1	193	0.63	0.54	29	4.3	2.5
中学生	772	27.8	21.5	25.1%	371	102	2.6	3.7	215	0.77	0.60	33	5.3	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」(3月は12~16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讀太くんマークでお知らせします。





3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)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	616	761
	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		
2 (金)	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	669	803
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤じそ粉・しょうゆ		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ		たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ひなケーキ(小中のみ)					ひなケーキ(小中のみ)			20.6	23.8
	ひなあられ(幼のみ)					ひなあられ(幼のみ)				
5 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			641	746
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・一味とうがらし		
	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			
6 (火)	はるみ(小中のみ)				はるみ(小中のみ)				703	847
	ピピンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし		
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (水)	焼きプリン(小中のみ)					焼きプリン(小中のみ)			690	861
	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース(小中のみ)		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・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・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 (木)	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)			645	769
	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (金)	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ			たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	639	745
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・カレー粉・ウスターソース・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		
	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		
12 (月)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						640	792
	さけわかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		さけわかめごはんのもと		
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ		
13 (火)	菜の花あえ			菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	687	828
	麦ごはん こうなごのつくだ煮(小中のみ)・牛乳		牛乳 こうなごのつくだ煮(小中のみ)			精白米・精麦				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
14 (水)	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	27.1	31.0
	大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	大根・しめじ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
15 (木)	クリームシチュー	牛肉	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・チキンコンソメ	25.0	29.4
	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			
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
16 (金)	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	651	793
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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		
	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		
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	821
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ		
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			687	877
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
22 (木)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	653	773
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ		
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
22 (木)	レタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.7	28.8
	アーモンド入りチーズ(小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)							

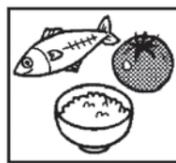
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間ですべてできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



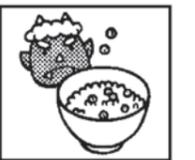
②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人がとによって支えられていることを知るようになりましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15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)	657	25.7	20.1	369	94	3.2	3.3	253	0.69	0.60	36	4.9	2.8
中学生	800	30.1	22.6	395	109	3.8	3.9	286	0.86	0.67	42	6.0	3.3

▼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」(3月は12~16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讚太くんマークでお知らせします。

