

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 (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・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	602	715		
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・みかん	さとう	なたね油		20.2	23.2		
	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		がらスープ・チキンコンソメ				
10 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			641	747		
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース				
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	24.9	28.5		
	清見オレンジ				清見オレンジ							
11 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	663	821		
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん				
	ツナのあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・もやし・レモン	さとう		しょうゆ	23.9	30.2		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)									
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			682	834		
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮										
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.8	28.6		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)				
13 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			684	805		
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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				
	キャベツのソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.8	29.1		
	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚 (中のみ)									
16 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		725	853		
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ				
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			ドレッシング				
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.6	33.4		
	お祝いゼリー					お祝いゼリー						
17 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			658	813		
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー				
	グリーンサラダ			ブロッコリー・アスパラガス	きゅうり	さとう	なたね油		28.9	35.1		
	チーズ		チーズ									
18 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・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	706	844		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.1	27.7		
	小にぼし		小にぼし									
19 (木)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	700	817		
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ				
	コンソメスープ	白いんげん豆・ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.0	26.8		
	豆乳プリン					豆乳プリン						
20 (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			664	791		
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ				
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	22.5	26.0		
	パイナップル				パイナップル							
23 (月)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	600	804		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.5	28.3		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)						
24 (火)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	639	885		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6	36.6		
	麦ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし (中のみ)	精白米・精麦			709	859		
25 (水)	さごしのからあげ	さごし				米粉	なたね油					
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	26.5	32.7		
	さつまいものみそ汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)				
26 (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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	627	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				
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.0		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド					
27 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			618	719		
	シャーレンどうふ	とうふ・えび・ハム		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たけのこ・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ				
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	27.7	31.8		
	ブルーン				ブルーン							



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地產地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海
そう・いも・麦などを積
極的にとり入れ食物繊維
の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

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



4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	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生（中学年）	661	24.7	19.7	26.8%	349	106	2.7	3.1	209	0.53	0.55	30	5.7	2.7
中学生	803	29.6	23.1	25.9%	399	125	3.4	3.8	243	0.64	0.62	35	6.7	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。

※10日小型コッペパン（袋入り）、13日コッペパン（袋入り）、27日コッペパン（袋入り）については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」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」（4月は23～26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。

▼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



食材産地について



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
---	--



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

.....

A black and white line drawing of a young girl and a chef. The girl, on the left, has her hair in a bun and is wearing a jacket, holding a small bowl and looking towards the chef. The chef, on the right, is wearing a traditional chef's hat and a mask, and is holding a large spoon over a pot on a stove. The pot contains a bubbling liquid with small circles representing ingredients.

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

絶食献立と
食材産地について

※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。

※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。

※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。



※「ふるさとの食再発見週間」（4月は23～26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。

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
---	---

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 (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・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	602	715
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・みかん	さとう	なたね油		20.2	23.2
	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		がらスープ・チキンコンソメ		
10 (火)	コッペパン りんごジャム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン りんごジャム (中のみ)			675	849
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ	22.8	27.3
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (小中のみ)			
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	783
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	29.5	34.4
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
12 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	723
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	25.6	29.4
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
13 (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)	663	821
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.9	30.2
	ツナのあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・もやし・レモン	さとう		しょうゆ		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			682	834
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							23.8	28.6
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)		
17 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			684	805
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	23.8	29.1
	キャベツのソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚 (中のみ)							
18 (水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		725	853
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ	28.6	33.4
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
19 (木)	お祝いゼリー (小中のみ)					お祝いゼリー (小中のみ)				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			658	813
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	28.9	35.1
	グリーンサラダ			ブロッコリー・アスパラガス	きゅうり	さとう	なたね油			
チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)								
20 (金)	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	706	844
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.1	27.7
	小にぼし		小にぼし							
23 (月)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	700	817
	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	23.0	26.8
	コンソメスープ	白いんげん豆・ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
24 (火)	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			664	791
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.5	26.0
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
25 (水)	たけのごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	600	804
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.5	28.3
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
26 (木)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	639	885
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6	36.6
	麦ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし (中のみ)	精白米・精麦			709	859
27 (金)	さごしのからあげ	さごし				米粉	なたね油		26.5	32.7
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	さつまいものみそ汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地產地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海
そう・いも・麦などを積
極的にとり入れ食物繊維
の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

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



4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	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生（中学年）	666	24.8	20.0	27.1%	341	98	2.7	3.1	207	0.57	0.57	32	5.8	2.6
中学生	813	29.9	23.5	26.0%	390	116	3.3	3.8	241	0.70	0.64	38	7.0	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。

※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/takamatsu/>

※「ふるさとの食再発見週間」（4月は23～26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。



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
---	--



4月分学校給食献立表

平成30年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校 中学校
		おもにたんぱく質 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)
9 (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・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	602 715
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・みかん	さとう	なたね油		20.2 23.2
	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		がらスープ・チキンコンソメ	
10 (火)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	619 736
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.5 29.2
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ・ボン酢	
11 (水)	食パン (袋入り) りんごジャム (中のみ)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) りんごジャム (中のみ)			567 730
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ	
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (小中のみ)		19.2 23.1
12 (木)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658 783
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	
13 (金)	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	29.5 34.4
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623 723
16 (月)	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	25.6 29.4
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)				
17 (火)	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)	663 821
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	
	ツナのあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・もやし・レモン	さとう		しょうゆ	23.9 30.2
18 (水)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			682 834
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							
19 (木)	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.8 28.6
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			684 805
20 (金)	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	
	キャベツのソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.8 29.1
	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚 (中のみ)						
23 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		725 853
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			ドレッシング	
24 (火)	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.6 33.4
	お祝いゼリー (小中のみ)					お祝いゼリー (小中のみ)			
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			
25 (水)	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	658 813
	グリーンサラダ			ブロッコリー・アスパラガス	きゅうり	さとう	なたね油		28.9 35.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
26 (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・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	706 844
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.1 27.7
	小にぼし		小にぼし						
27 (金)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	700 817
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	
	コンソメスープ	白いんげん豆・ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.0 26.8
28 (土)	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)			
	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			664 791
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	
29 (日)	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢	22.5 26.0
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)				
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	600 804
30 (月)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.5 28.3
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)			
31 (火)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	639 885
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6 36.6



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4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)	653	24.5	19.8	27.3%	351	99	2.8	3.1	209	0.56	0.55	33	5.8	2.6
中学生	797	29.4	23.2	26.2%	401	117	3.4	3.8	243	0.68	0.61	39	6.9	3.1

※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。

※11日食パン (袋入り)、18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」(4月は23～26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讀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
---	--

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 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	666	786
	もやしサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	20.8	23.8
10 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			603	731
	ウインナーと野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・ねぎ かぼちゃ	たまねぎ・干ししいたけ・しょうが とうもろこし	こんにゃく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	21.0	24.5
11 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳		牛乳・あさりつくだ煮			精白米			586	687
	こうやどうふの煮もの ゆかりあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん ほうれん草・にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ もやし	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ・赤じそ粉	25.9	29.7
12 (木)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	708	823
	根菜サラダ レタスとたまごのスープ 黒ごまプリン			にんじん ねぎ	ごぼうサラダ・れんこん たまねぎ・レタス・とうもろこし			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ 黒ごまプリン	21.2	24.2
13 (金)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			672	810
	さわらの塩焼き ツナとにんじんのあえもの すいとん汁	さわら まぐろの油漬け 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん ねぎ	すだち たまねぎ・しいたけ	さとう すいとん		しょうゆ にぼし (だし)	29.2	35.7
16 (月)	ごはん・いかなごのつくだ煮 牛乳		牛乳 いかなご(こうなご)のつくだ煮			精白米			616	721
	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ	ぶた肉・牛肉		にんじん ブロッコリー	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 ごま	しょうゆ しょうゆ・ポン酢	23.5	26.4
17 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			608	739
	ポークビーンズ 花野菜サラダ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ・えだ豆 カリフラワー・とうもろこし	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 ドレッシング	27.0	32.5
18 (水)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんの素	677	790
	がんもどきとひじきの煮もの 香りあえ ヨーグルト	がんもどき・牛肉	ひじき ヨーグルト	にんじん ほうれん草・にんじん	ごぼう・えだ豆 もやし・ゆず	こんにゃく・さとう さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ	26.2	29.8
19 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		685	805
	さけのごまみそソースかけ ミニトマト わかたけ汁 いちごゼリー	さけ・みそ かまぼこ		 わかめ ねぎ	しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.0	31.3
20 (金)	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		645	765
	ポトフ 切りぼし大根のサラダ 清見オレンジ	ウインナー		にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ ドレッシング	21.5	25.3
23 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	724
	ぶた肉の梅みそ煮 ひじきのあえもの	ぶた肉・みそ まぐろの油づけ		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・梅肉 キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	23.9	27.4
24 (火)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	647	747
	とびうおのフライ チーズ	とびうおのフライ					なたね油		25.9	29.2
25 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	750
	クリームシチュー 野菜サラダ はっさく	とり肉・白花豆	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・とうもろこし	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 ドレッシング	25.5	30.1
26 (木)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	674	775
	煮びたし とうふのみそ汁 さくらもち	てんぷら とうふ・みそ		小松菜 わかめ	もやし たまねぎ			しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	24.8	28.3
27 (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 (小) ケチャップマスタード (中)	601	797
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	23.9	33.2



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



豆・野菜・きのこ・海
そう・いも・麦などを積
極的にとり入れ食物繊維
の摂取に努めています。



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



▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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）	642	24.4	18.7	26.2%	343	92	2.8	3.1	222	0.65	0.59	33	5.3	2.6
中学生	763	28.7	21.3	25.1%	373	106	3.3	3.7	252	0.78	0.65	37	6.3	3.1



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

※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。

※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」（4月は16～20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



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・豆制品	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 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	711	834
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング	21.2	24.2
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	724
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・梅肉	さとう	なたね油	しょうゆ	23.9	27.4
	ひじきのあえもの	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	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	708	823
11 (水)	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん					
	レタスとたまごのスープ	たまご・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・レタス・とうもろこし	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳		牛乳・あさりつくだ煮			精白米			586	687
12 (木)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ゆかりあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.9	29.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	750
	クリームシチュー	とり肉・白花豆	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ		
13 (金)	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	25.5	30.1
	はっさく				はっさく					
	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (小) ケチャップマスタード (中)	601	797
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	23.9	33.2
17 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	674	775
	煮びたし	てんぷら		小松菜	もやし			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	24.8	28.3
	さくらもち					さくらもち				
18 (水)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	647	747
	とびうおのフライ	とびうおのフライ					なたね油		25.9	29.2
	チーズ		チーズ							
	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		645	765
19 (木)	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ		
	切りほし大根のサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	21.5	25.3
	清見オレンジ				清見オレンジ					
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		685	805
20 (金)	さけのごまみそソースかけ	さけ・みそ			しょうが・にんにく	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	ミニトマト			ミニトマト						
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.0	31.3
	いちごゼリー					いちごゼリー				
23 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			559	681
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ・しょうが	こんにゃく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	24.8
	もやしサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんの素	677	790
24 (火)	がんもどきとひじきの煮もの	がんもどき・牛肉	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		
	香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	29.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			672	810
25 (水)	さわらの塩焼き	さわら								
	ツナとにんじんのあえもの	まぐろの油漬け		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ	29.2	35.7
	すいとん汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			608	739
26 (木)	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.0	32.5
	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		
27 (金)	ごはん・いかなごのつくだ煮 牛乳		牛乳 いかなご(うなぎ)のつくだ煮			精白米			616	721
	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	23.5	26.4
	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		



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地產地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海
そう・いも・麦などを積
極的にとり入れ食物繊維
の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

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



4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	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生（中学年）	642	24.4	18.7	26.2%	343	92	2.8	3.1	222	0.65	0.59	33	5.3	2.6
中学生	763	28.7	21.3	25.1%	373	106	3.3	3.7	252	0.78	0.65	37	6.3	3.1

※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/takamatsu/>

※「ふるさとの食再発見週間」（4月は16～20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
ホームページへ



総食商立と
食材産地につい



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



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質	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 (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・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	602	715
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・みかん	さとう	なたね油		20.2	23.2
	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		がらスープ・チキンコンソメ		
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	783
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.5	34.4
11 (水)	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	723
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
12 (木)	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	25.6	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)	663	821
13 (金)	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ツナのあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・もやし・レモン	さとう		しょうゆ	23.9	30.2
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			682	834
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.8	28.6
17 (火)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	811
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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		
18 (水)	キャベツのソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	31.6
	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚 (中のみ)							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		725	853
19 (木)	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			ドレッシング	28.6	33.4
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
20 (金)	お祝いゼリー (小中のみ)					お祝いゼリー (小中のみ)				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			658	813
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	28.9	35.1
21 (土)	グリーンサラダ			ブロッコリー・アスパラガス	きゅうり	さとう	なたね油			
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・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	706	844
22 (日)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.1	27.7
	小にぼし		小にぼし							
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	700	817
23 (月)	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.0	26.8
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
24 (火)	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			664	791
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.5	26.0
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢		
25 (水)	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	600	804
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.5	28.3
26 (木)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	639	885
27 (金)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6	36.6
	麦ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし (中のみ)	精白米・精麦			709	859
	さごしのからあげ	さごし				米粉	なたね油			
28 (土)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	26.5	32.7
	さつまいものみそ汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	627	741
29 (日)	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		
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.0
	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)			



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4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)	661	24.9	19.6	26.7%	343	97	2.7	3.2	209	0.59	0.57	30	5.7	2.6
中学生	806	30.0	23.0	25.7%	391	115	3.4	3.9	242	0.73	0.65	36	6.8	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/takamatsu/>

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は23～26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。

