



# 12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)
3 (月)	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	686	800
	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.0
	アップルパイ					アップルパイ				
4 (火)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	589	791
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのボン酢あえ			ブロッコリー				しょうゆ・ボン酢	29.4	35.6
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
5 (水)	冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	653	816
	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	22.4	26.5
	小にぼし		小にぼし							
6 (木)	深川めし(麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	609	723
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	26.9
7 (金)	セルフ照り焼きチキンバーガー牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	660	901
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	29.3	39.0
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
10 (月)	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			654	843
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆかりあえ			ほうれん草	はくさい		ごま	赤じそ粉・しょうゆ	24.9	31.0
11 (火)	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			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)				
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	679	769
12 (水)	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・レーズン			ドレッシング	22.5	25.0
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635	783
13 (木)	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	24.1	28.4
	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)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	782
14 (金)	チャプチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ねぎ	もやし・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン		
	キムチみそスープ	ウインナー・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・たまねぎ・はくさいキムチ・エリンギ	さとう		しょうゆ・がらすープ	21.4	25.4
	りんご				りんご					
17 (月)	黒糖パン・アップルパン(小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン・アップルパン(小のみ)				
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	674	892
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	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)								
18 (火)	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	27.1	35.6
	ココアワッフル					ココアワッフル				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	826
19 (水)	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・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	29.2	34.2
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
20 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	680	831
	こうやどうふのたまごとし	たまご・こうやどうふ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)	28.2	33.1
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
21 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	795
	白身魚のチリソースかけ	メルルーサ			たまねぎ・しょうが・にんにく	米粉・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	24.5	28.9
	ソイビーンズサラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油			
22 (土)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			637	762
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ	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	24.1	29.1
23 (日)	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油			
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	701	831
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
24 (月)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	27.0	31.3
	みかん				みかん					

## 「野菜」は健康の主役

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。



香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり食べる方法



毎食必ず食べよう！  
夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。



火を通して食べよう！  
煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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	25.2	20.0	27.6%	367	101	2.9	3.2	238	0.51	0.52	32	5.2	2.7
中学生	810	30.3	23.0	25.6%	407	120	3.8	3.8	273	0.68	0.61	37	6.2	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。

※11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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月は17~20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讀太くんマークでお知らせします。





# 12月分学校給食献立表

平成30年12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)
3 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	783
	チリコンカーン	大豆・ぶた肉		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		
	野菜ときのこのソテー 小魚入りアーモンド (小中のみ)	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	34.4
4 (火)	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	686	800
	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.0
	アップルパイ (小中のみ)					アップルパイ (小中のみ)				
5 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	589	791
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのボン酢あえ			ブロッコリー				しょうゆ・ボン酢	29.4	35.6
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
6 (木)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	653	816
	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	22.4	26.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
7 (金)	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	609	723
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	26.9
10 (月)	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	660	901
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	29.3	39.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
11 (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			654	843
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆかりあえ			ほうれん草	はくさい		ごま	赤じそ粉・しょうゆ	24.9	31.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
12 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	679	769
	かぼちゃのサラダ キウイフルーツ (小中のみ)			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・レーズン			ドレッシング (小中のみ)	22.5	25.0
13 (木)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	635	783
	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	24.1	28.4
14 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	782
	チャブチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ねぎ	もやし・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン		
	キムチみそスープ	ウインナー・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・たまねぎ・はくさいキムチ・エリンギ	さとう		しょうゆ・がらすープ	21.4	25.4
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
17 (月)	黒糖パン・アップルパン (小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン・アップルパン(小のみ)				
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	674	892
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	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)								
	ひじきサラダ	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	27.1	35.6
18 (火)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	826
	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・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		
	食べて菜のゆず香あえ 田作り	まぐろの油つけ	かえり	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	ごま	みりん・しょうゆ	29.2	34.2
19 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	680	831
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・こうやどうふ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし (だし)		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし (だし)	28.2	33.1
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	795
	白身魚のチリソースかけ	メルルーサ			たまねぎ・しょうが・にんにく	米粉・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	ソイビーンズサラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油		24.5	28.9
21 (金)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	701	831
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	かぼちゃのみそ汁 みかん (小中のみ)	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	27.0	31.3

## 「野菜」は健康の主演

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。



香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり食べる方法



毎食必ず食べよう！  
夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。



火を通して食べよう！  
煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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)	654	25.6	20.2	27.7%	373	103	3.0	3.2	237	0.52	0.52	31	5.4	2.8
中学生	811	30.6	23.2	25.7%	413	122	3.9	3.9	271	0.68	0.61	37	6.5	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。

※12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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月は17~20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讀太くんマークでお知らせします。





# 12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)
3 (月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			700	828
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう	しょうゆ・にぼし(だし)			
	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)		27.9	32.8
4 (火)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	783
	チリコンカーン	大豆・ぶた肉		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		
5 (水)	野菜ときのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	34.4
	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)			
	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	686	800
6 (木)	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.0
	アップルパイ(小中のみ)					アップルパイ(小中のみ)				
7 (金)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	589	791
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのボン酢あえ			ブロッコリー				しょうゆ・ボン酢	29.4	35.6
10 (月)	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	653	816
	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	22.4	26.5
11 (火)	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	深川めし(麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	609	723
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
12 (水)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	26.9
	セルフ照り焼きチキンバーガー牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	660	901
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	29.3	39.0
13 (木)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(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			654	843
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
14 (金)	ゆかりあえ			ほうれん草	はくさい		ごま	赤じそ粉・しょうゆ	24.9	31.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
17 (月)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	647	775
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・レーズン			ドレッシング(小中のみ)	23.4	27.5
	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
18 (火)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635	783
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	24.1	28.4
	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)		
19 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	826
	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・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		
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	29.2	34.2
20 (木)	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	686	838
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・こうやどうふ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)	28.6	33.6
21 (金)	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	701	831
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
22 (土)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	27.0	31.3
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					

## 「野菜」は健康の主演

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。



香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり食べる方法



毎食必ず食べよう！  
夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。



火を通して食べよう！  
煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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)	656	25.9	20.0	27.5%	379	101	3.1	3.3	242	0.53	0.54	31	5.4	2.9
中学生	814	31.1	23.1	25.5%	421	120	4.0	4.0	276	0.70	0.62	36	6.5	3.4

▼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。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(12月は17~20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。



# 12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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			677	849
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	27.4	33.8
4 (火)	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし (だし)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			700	828
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし (だし)		
	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)	27.9	32.8
5 (水)	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	783
	チリコンカン	大豆・ぶた肉		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		
6 (木)	野菜ときのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	34.4
	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)			
	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	686	800
7 (金)	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.0
	アップルパイ (小中のみ)					アップルパイ (小中のみ)				
10 (月)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	589	791
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのボン酢あえ			ブロッコリー				しょうゆ・ボン酢	29.4	35.6
11 (火)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	冬野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	653	816
	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	22.4	26.5
12 (水)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	609	723
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
13 (木)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.2	26.9
	セルフ照り焼きチキンバーガー	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・米粉 でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	660	901
	牛乳									
14 (金)	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	29.3	39.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (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			654	843
17 (月)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆかりあえ			ほうれん草	はくさい		ごま	赤じそ粉・しょうゆ	24.9	31.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
18 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	679	769
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・レーズン			ドレッシング (小中のみ)	22.5	25.0
19 (水)	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	635	783
	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	24.1	28.4
20 (木)	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)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	826
	チャブチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ねぎ	もやし・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン	635	782
21 (金)	キムチみそスープ	ウインナー・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・たまねぎ・はくさいキムチ・エリンギ	さとう		しょうゆ・がらすープ	21.4	25.4
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	黒糖パン・アップルパン (小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン・アップルパン (小のみ)				
22 (土)	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	674	892
	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)								
23 (日)	ひじきサラダ	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	27.1	35.6
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
24 (月)	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・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		
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油つけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	29.2	34.2
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
25 (火)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	701	831
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	27.0	31.3
26 (水)	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					

## 「野菜」は健康の主演

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。

120gは緑黄色野菜!

1日に必要な野菜の分量は  
**約350g**

香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり食べる方法

**毎食必ず食べよう!**  
夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。

**火を通して食べよう!**  
煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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)	658	25.7	20.0	27.3%	377	104	3.1	3.2	247	0.51	0.52	32	5.5	2.8
中学生	814	30.9	22.9	25.3%	418	123	4.0	3.9	283	0.68	0.61	38	6.6	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。  
 ※14日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(12月は17~20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
---	--



# 12月分学校給食献立表

平成30年12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)
3 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	630	742
	煮こみおでん	うずらたまご・あつあげ 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	25.1	28.9
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
4 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			647	782
	かぼちゃのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	26.3	31.5
5 (水)	コッペパン・マーメレード・牛乳		牛乳			コッペパン・マーメレード			641	773
	かぶのポトフ	ウインナー ひよこ豆・ベーコン		にんじん	かぶ・たまねぎ・キャベツ	でんぷん		がらすープ・チキンコンソメ	21.6	25.9
	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし					
6 (木)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	637	738
	れんこんのきんぴら			にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)	21.0	23.4
7 (金)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらすープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・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	729	895
	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき		キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			665	841
	さけフライ						なたね油	タルタルソース		
	コンソメスープ ミニトマト	ベーコン		にんじん・パセリ ミニトマト	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.7	30.7
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	731
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにやく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	24.5	29.5
12 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	758
	あつあげのあまぎ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	22.8	27.0
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	859
	こうやどうふの中華煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	でんぷん・さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのごま煮 ミックスナッツ(中のみ)			ブロッコリー			ごま油・ごま	しょうゆ・ぼん酢	27.2	34.9
14 (金)	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			604	707
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	21.4	24.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
17 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			594	718
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご 白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	海そうサラダ キウイフルーツ		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	21.7	25.5
18 (火)	深川めし・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	655	767
	まんばのけんちん煮	とうふ		まんば	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	うちこみ汁 みかん	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	うどん		にぼし(だし)	23.7	27.3
19 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	743	857
	金時豆の天ぷら	金時豆の天ぷら					なたね油		26.9	31.1
	ゆず入りムース					ゆず入りムース				
20 (木)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	669	770
	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 みかんタルト	うずらたまご	わかめ		たまねぎ		こんにやく寒天	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	24.4
21 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	804
	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず			しょうゆ・みりん		
	小松菜のあえもの とうふのみそ汁			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん	26.8	33.9

## 「野菜」は健康の主演

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。



香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり 食べる方法



#### 毎食必ず食べよう!

夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。



#### 火を通して食べよう!

煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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)	645	24.2	19.7	27.5%	357	93	3.4	3.0	221	0.60	0.58	32	5.2	2.6
中学生	783	28.6	23.1	26.6%	384	111	4.1	3.7	247	0.74	0.65	36	6.3	3.0

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月は12~19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。





# 12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)	
3 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		665	841	
	さけフライ	さけフライ					なたね油	タルタルソース		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.7	30.7
4 (火)	ミニトマト			ミニトマト						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	804
	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず			しょうゆ・みりん		
5 (水)	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	26.8	33.9
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ			にぼし(だし)		
	深川めし・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	655	767
6 (木)	まんばのけんちん煮	とうふ		まんば	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	うどん		にぼし(だし)	23.7	27.3
	みかん				みかん					
7 (金)	冬野菜カレーライス(麦ごはん)	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらすープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・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	729	895
	牛乳									
	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき		キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.1
8 (土)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと		
	れんこんのきんぴら			にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	637	738
9 (日)	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)	21.0	23.4
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	630	742
10 (月)	煮こみおでん	うずらたまご・あつあげ 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	25.1	28.9
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
11 (火)	こうやどうふの中華煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	622	859
	ブロッコリーのごまずあえ			ブロッコリー			ごま油・ごま	しょうゆ・ぼん酢	27.2	34.9
	ミックスマツ(中のみ)						ミックスマツ(中のみ)			
12 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	743	857
	金時豆の天ぷら	金時豆の天ぷら					なたね油			
	ゆず入りムース					ゆず入りムース			26.9	31.1
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにやく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	609	731
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	24.5	29.5
14 (金)	納豆	納豆								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご 白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	594	718
15 (土)	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	21.7	25.5
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	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			604	707
16 (日)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	21.4	24.5
	コッペパン・マーマレード・牛乳		牛乳			コッペパン・マーマレード			641	773
17 (月)	かぶのポトフ	ウインナー ひよこ豆・ベーコン		にんじん	かぶ・たまねぎ・キャベツ	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ	21.6	25.9
	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
18 (火)	あつあげのあま煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	607	758
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	22.8	27.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
19 (水)	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・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	585	725
	ごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん	23.3	27.1
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
20 (木)	かぼちゃのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	647	782
	野菜サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	りんご				りんご				26.3	31.5

## 「野菜」は健康の主演

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。



香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり食べる方法



#### 毎食必ず食べよう!

夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。



#### 火を通して食べよう!

煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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)	640	24.3	19.5	27.5%	363	95	3.4	3.0	220	0.60	0.57	30	5.3	2.5
中学生	780	28.8	22.9	26.4%	391	114	4.1	3.7	247	0.75	0.64	35	6.4	2.9

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月は12~19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。





# 12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)
3 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	783
	チリコンカーン	大豆・ぶた肉		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		
	野菜ときのこのソテー 小魚入りアーモンド (小中のみ)	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	34.4
4 (火)	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	686	800
	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.0
	アップルパイ (小中のみ)					アップルパイ (小中のみ)				
5 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	589	791
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのボン酢あえ			ブロッコリー				しょうゆ・ボン酢	29.4	35.6
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
6 (木)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	653	816
	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	22.4	26.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
7 (金)	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	609	723
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.2	26.9
10 (月)	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	660	901
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	29.3	39.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
11 (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			654	843
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆかりあえ			ほうれん草	はくさい		ごま	赤じそ粉・しょうゆ	24.9	31.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
12 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	647	775
	かぼちゃのサラダ キウイフルーツ (小中のみ)			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし・レーズン キウイフルーツ (小中のみ)			ドレッシング (小中のみ)	23.4	27.5
13 (木)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	635	783
	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	24.1	28.4
14 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	782
	チャブチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ねぎ	もやし・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン		
	キムチみそスープ	ウインナー・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・たまねぎ・はくさい・キムチ・エリンギ	さとう		しょうゆ・がらすープ	21.4	25.4
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
17 (月)	黒糖パン・アップルパン (小のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン・アップルパン (小のみ)				
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	674	892
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	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)								
	ひじきサラダ	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	27.1	35.6
18 (火)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	826
	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・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		
	食べて菜のゆず香あえ 田作り	まぐろの油つけ	かえり	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	ごま	みりん・しょうゆ	29.2	34.2
19 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	680	831
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・こうやどうふ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし (だし)		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし (だし)	28.2	33.1
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	795
	白身魚のチリソースかけ	メルルーサ			たまねぎ・しょうが・にんにく	米粉・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	ソイビーンズサラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油		24.5	28.9
21 (金)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	701	831
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	かぼちゃのみそ汁 みかん (小中のみ)	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	27.0	31.3

## 「野菜」は健康の主演

香川県民は、食事の実態調査によると、野菜を食べる量が全国でも少ないことが報告されています。野菜は私たちにとって、生活習慣病を防ぐために欠かせない大切な食べ物です。朝食に、野菜を食べてこない子どもたちが多くいます。朝食に野菜を食べることで、1日の野菜の摂取量を増やして、健康を保ちましょう。

### カロテン

・体の細胞や血管を強くする。

### 無機質

・カルシウムやカリウム・鉄など、骨の形成や体の機能を調節する。

### ビタミンC

・皮ふや粘膜を強くする。  
・抵抗力を高め風邪をひきにくくする。

### 食物せんい

・便秘や生活習慣病を予防する。  
・体内の有害な物質を体外に出す。



香川県民：男性285g 女性：261g  
(H28年国民保健・栄養調査結果より)

### 野菜をたっぷり食べる方法



#### 毎食必ず食べよう!

夕食だけで1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、毎食食べるようにする。



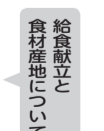
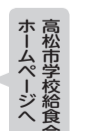
#### 火を通して食べよう!

煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減ってたくさん食べることができる。

### 12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)	652	25.6	20.1	27.7%	370	101	3.0	3.2	237	0.55	0.54	31	5.4	2.8
中学生	811	30.8	23.1	25.6%	410	120	3.9	3.9	271	0.72	0.63	37	6.5	3.3

▼さらに詳しい情報はここから▼



※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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月は17~20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。

