A

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	784
	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	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.7	29.7
	節分豆	節分豆								
4(月)	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			654	819
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	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)	28.5	34.5
	チーズ		チーズ							
5(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	746
	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	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	31.8
6(水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884
	魚のごまあげ	メルルーサ			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酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	28.0	32.9
7(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・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842
	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		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
8(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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		
	食べて菜と金時にんじんのあえもの			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	24.8	29.0
12(火)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・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	619	767
	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
	ぽんかん				ぽんかん					
13(水)	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・えだ豆	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	632	742
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
	ヨーグルト		ヨーグルト							
14(木)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			664	826
	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		
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8
15(金)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		648	786
	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		がらスープ・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	ハム	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	24.2	28.6
18(月)	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・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	670	835
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
19(火)	黒糖パン(袋入り・小のみ) レーズンパン(袋入り・小のみ) コッペパン(袋入り・中のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン(袋入り・小のみ) レーズンパン(袋入り・小のみ) コッペパン(袋入り・中のみ)			685	968
	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	25.0	34.2
	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				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	大福アイス					大福アイス				
20(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	833
	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		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.3	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
21(木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	655	801
	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)		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
22(金)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			625	728
	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.5	27.0
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
25(月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		732	876
	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	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.3
	みかんクレープ					みかんクレープ				
26(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	719	894
	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	25.1	29.4
	小にぼし		小にぼし							
27(水)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	618	738
	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	24.7	28.5
28(木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			641	770
	こうやどうふととり肉のトマト煮	とり肉・こうやどうふ	こんぶ	トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・ごぼう・にんにく	さとう	オリーブ油	トマトピューレ・しょうゆ・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		33.4	40.0
	りんご				りんご					

2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	655	25.6	20.0	27.5%	371	98	2.7	3.1	228	0.57	0.57	35	5.4	2.6
中学生	811	30.5	23.4	26.0%	406	120	3.3	3.7	257	0.71	0.63	42	6.6	3.1

▼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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
※19日レーズンパン(袋入り)黒糖パン(袋入り)コッペパン(袋入り)・22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。
※「ふるさとの食再発見週間」(２月は18～21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。

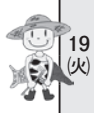
A	太田小・三渓小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中

B

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	784
	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	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.7	29.7
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
4(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			679	818
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	27.6	32.9
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
5(火)	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			654	819
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	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)	28.5	34.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
6(水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			647	740
	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	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.7	29.3
7(木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884
	魚のごまあげ	メルルーサ			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酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
8(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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842
	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		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
12(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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		
	食べて菜と金時にんじんのあえもの			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	24.8	29.0
13(水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・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	619	767
	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
14(木)	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・えだ豆	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	632	742
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
15(金)	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			664	826
	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		
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8
18(月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		648	786
	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		がらスープ・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	ハム	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	24.2	28.6
19(火)	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・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	670	835
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
20(水)	黒糖パン(袋入り・小のみ) レーズンパン(袋入り・小のみ) コッペパン(袋入り・中のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン(袋入り・小のみ) レーズンパン(袋入り・小のみ) コッペパン(袋入り・中のみ)			685	968
	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とり肉のからあげ	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)							25.0	34.2
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	大福アイス(小中のみ)					大福アイス(小中のみ)				
21(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	833
	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		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.3	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
22(金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	655	801
	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)		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
25(月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	701
	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	27.7
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
26(火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		732	876
	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	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.3
	みかんクレープ(小中のみ)					みかんクレープ(小中のみ)				
27(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	719	894
	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	25.1	29.4
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
28(木)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	618	738
	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	24.7	28.5



2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	657	25.2	20.3	27.8%	371	99	2.7	3.1	231	0.57	0.56	37	5.5	2.6
中学生	812	30.0	23.7	26.3%	404	120	3.3	3.7	260	0.70	0.63	43	6.6	3.1

▼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の必要な場合は、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日コッペパン(袋入り)・20日レーズンパン(袋入り)黒糖パン(袋入り)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」(２月は18～21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

C

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	784
	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	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.7	29.7
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
4(月)	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	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)	653	881
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		24.5	31.5
	食べて菜とたくあんのごまあえ			食べて菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
5(火)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			711	812
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	26.7	30.4
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
6(水)	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			654	819
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	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)	28.5	34.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
7(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	746
	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	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	31.8
8(金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884
	魚のごまあげ	メルルーサ			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酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
12(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・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842
	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		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
13(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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		
	食べて菜と金時にんじんのあえもの			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	24.8	29.0
14(木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・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	619	767
	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
15(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・えだ豆	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	632	742
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
18(月)	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			664	826
	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		
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8
19(火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		648	786
	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		がらスープ・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	ハム	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	24.2	28.6
20(水)	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・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	670	835
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
21(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)			745	919
	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とり肉のからあげ	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)							27.1	34.1
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	大福アイス(小中のみ)					大福アイス(小中のみ)				
22(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	833
	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		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.3	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
25(月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	655	801
	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)		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
26(火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	701
	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	27.7
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
27(水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		732	876
	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	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.3
	みかんクレープ(小中のみ)					みかんクレープ(小中のみ)				
28(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	719	894
	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	25.1	29.4
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							

2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	662	25.3	20.4	27.7%	366	97	2.7	3.1	235	0.59	0.58	38	5.4	2.6
中学生	817	30.1	24.0	26.4%	398	117	3.2	3.7	265	0.74	0.65	44	6.5	3.1

▼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の必要な場合は、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。
※5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」(2月は18～21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

D

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	784
	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	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.7	29.7
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
4(月)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			714	811
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		23.9	26.7
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
5(火)	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	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)	653	881
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		24.5	31.5
	食べて菜とたくあんのごまあえ			食べて菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
6(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			679	818
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	27.6	32.9
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
7(木)	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			654	819
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	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)	28.5	34.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
8(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	746
	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	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	31.8
12(火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884
	魚のごまあげ	メルルーサ			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酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
13(水)	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・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842
	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		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
14(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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		
	食べて菜と金時にんじんのあえもの			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	24.8	29.0
15(金)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・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	619	767
	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
18(月)	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・えだ豆	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 ぶとう酒・チキンコンソメ	632	742
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
19(火)	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			664	826
	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		
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8
20(水)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		648	786
	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		がらスープ・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	ハム	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	24.2	28.6
21(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・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	670	835
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
22(金)	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)			745	919
	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とり肉のからあげ	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)							27.1	34.1
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	大福アイス(小中のみ)					大福アイス(小中のみ)				
25(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	833
	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		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.3	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
26(火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	655	801
	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)		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
27(水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	701
	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	27.7
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
28(木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		732	876
	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	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.3
	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	660	25.3	20.7	28.2%	364	97	2.6	3.1	230	0.60	0.60	40	5.5	2.6
中学生	813	30.1	24.4	27.0%	396	116	3.2	3.7	259	0.75	0.67	47	6.6	3.2

▼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の必要な場合は、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。
※4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」(2月は18～21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。

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

E

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	787
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・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	ごま油	しょうゆ	27.0	32.7
	チーズ		チーズ							
4(月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	727
	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		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.1	27.7
	ぽんかん				ぽんかん					
5(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	765
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		28.0	32.9
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
6(水)	ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米			619	761
	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		
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	22.8	26.2
7(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	842
	いかのいそべあげ	いか	青のり		しょうが	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	24.3	28.7
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
8(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	792
	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	大根・とうもろこし・レモン			ドレッシング	26.8	31.3
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
12(火)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・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・こんぶ(だし)	648	764
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	27.4
13(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	752
	チリコンカーン	金時豆・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 チキンコンソメ・チリパウダー		
	大根のチーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.7	29.5
	りんご				りんご					
14(木)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			616	856
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご・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		
	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	28.2	35.6
	プリン(中のみ)					プリン(中のみ)				
15(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	849
	あつあげと根菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・しょうが	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	えのきたけ・しめじ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)	27.3	33.4
	納豆	納豆								
18(月)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・太ねぎ とうもろこし・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	681	825
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油		29.5	35.7
	りんごのタルト					りんごのタルト				
19(火)	親子どんぶり・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・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	589	689
	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		
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ				24.1	27.7
20(水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			607	758
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	大根のごまドレッシングあえ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	23.7	27.8
21(木)	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			644	765
	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		
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	27.8	32.6
	チーズ		チーズ							
22(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			685	872
	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま	みりん		
	ゆかりあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	28.3	35.8
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・しいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
25(月)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	643	752
	オリーブとんの肉じゃが	ぶた肉(オリーブとん)		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	22.4	25.5
	いよかん				いよかん					
26(火)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし粉	689	847
	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	25.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
27(水)	きな粉あげパン・牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		645	732
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		21.7	24.2
28(木)	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			670	807
	ポークシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	25.6	30.7

2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	646	25.4	19.4	27.0%	356	92	2.5	3.2	233	0.66	0.62	32	5.8	2.4
中学生	786	30.1	22.3	25.5%	386	108	3.3	3.9	266	0.82	0.70	37	7.0	2.8

▼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の必要な場合は、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」(2月は7,8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。

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

F

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			662	820
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.2	29.8
	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)		
	節分豆	節分豆								
4(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	752
	チリコンカーン	金時豆・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 チキンコンソメ・チリパウダー		
	大根のチーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.7	29.5
	りんご				りんご					
5(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			685	872
	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま	みりん		
	ゆかりあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	28.3	35.8
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・しいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
6(水)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・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・こんぶ(だし)	648	764
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	27.4
7(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	792
	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	大根・とうもろこし・レモン			ドレッシング	26.8	31.3
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
8(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	842
	いかのいそべあげ	いか	青のり		しょうが	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	24.3	28.7
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
12(火)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			619	761
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		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		
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	22.8	26.2
13(水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	727
	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		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.1	27.7
	ぽんかん				ぽんかん					
14(木)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	さけフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	652	859
	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・かぶ・セロリ・にんにく	じゃがいも・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	25.5	32.2
15(金)	親子どんぶり・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・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	589	689
	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		
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ				24.1	27.7
18(月)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			607	758
	八宝菜	ぶた肉・なると うずらたまご		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	大根のごまドレッシングあえ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	23.7	27.8
19(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	849
	あつあげと根菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・しょうが	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	えのきたけ・しめじ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)	27.3	33.4
	納豆	納豆								
20(水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・太ねぎ とうもろこし・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	681	825
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油		29.5	35.7
	りんごのタルト					りんごのタルト				
21(木)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	643	752
	オリーブとんの肉じゃが	ぶた肉(オリーブとん)		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	22.4	25.5
	いよかん				いよかん					
22(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	765
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		28.0	32.9
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
25(月)	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			644	765
	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		
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	27.8	32.6
	チーズ		チーズ							
26(火)	きな粉あげパン・牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		645	732
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		21.7	24.2
27(水)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし粉	689	847
	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	25.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
28(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)	593	710
	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花	キャベツ			しょうゆ		
	手まりふのすまし汁		わかめ	みつば	えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.6	27.1
	ひなあられ					ひなあられ				

2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	644	24.8	18.9	26.5%	346	92	2.5	3.2	223	0.64	0.60	33	5.5	2.4
中学生	782	29.4	21.7	25.0%	370	108	3.1	3.8	251	0.80	0.67	38	6.6	2.8

▼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の必要な場合は、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」(2月は7，8日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

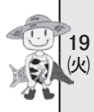
F　栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

国分寺・鬼無

2月分学校給食献立表

平成31年2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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	784
	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	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.7	29.7
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
4(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			679	818
	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	27.6	32.9
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
5(火)	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			654	819
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	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)	28.5	34.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
6(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	746
	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	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	31.8
7(木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884
	魚のごまあげ	メルルーサ			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酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
8(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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842
	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		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
12(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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		
	食べて菜と金時にんじんのあえもの			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	24.8	29.0
13(水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・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	619	767
	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
14(木)	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・えだ豆	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	632	742
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
15(金)	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			654	815
	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		
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
18(月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		648	786
	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		がらスープ・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	ハム	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	24.2	28.6
19(火)	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・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	670	835
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
20(水)	黒糖パン(幼小のみ) レーズンパン(小のみ) コッペパン(中のみ)・牛乳		牛乳			黒糖パン(幼小のみ) レーズンパン(小のみ) コッペパン(中のみ)			745	919
	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	27.1	34.1
	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				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	大福アイス(小中のみ)					大福アイス(小中のみ)				
21(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	831
	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		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.1	29.5
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
22(金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	655	801
	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)		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
25(月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	703
	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.3	27.9
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
26(火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		732	876
	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	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.2	31.3
	みかんクレープ(小中のみ)					みかんクレープ(小中のみ)				
27(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	730	907
	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	25.9	30.5
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
28(木)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	612	731
	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	25.1	29.0



2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	659	25.5	20.1	27.5%	370	98	2.7	3.1	232	0.60	0.58	37	5.5	2.6
中学生	809	30.2	23.4	26.1%	400	117	3.3	3.7	260	0.75	0.65	43	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。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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」(２月は18～21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。

国分寺北部小・国分寺南部小・鬼無小・国分寺中・国分寺北部幼・国分寺南部幼