



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ばら粥・牛乳 小松菜のあえもの とうふのすまし汁 ひなあられ	えび・油あげ・こうやとうふ 牛乳	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ キャベツ	精白米・さとう さとう	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ	606	744	
4 (月)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳 わかめスープ プリン	牛肉 わかめ	牛乳	ほうれん草・にんじん ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	689	836	
5 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティミートソース 切りほし大根のサラダ はるみ	牛肉・ぶた肉 粉チーズ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	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 しょうゆ	679	792	
6 (水)	麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 小松菜とたくあんのごまあえ とん汁	さばの梅煮 ぶた肉・麦みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん ごぼう・もやし	精白米・精麦 ごま	しょうゆ にぼし(だし)	638	810	
7 (木)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 ごぼうサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ(小のみ) ヨーグルト(中のみ)	とり肉・ベーコン うずらたまご・ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	688	818	
8 (金)	米粉パン・牛乳 ビーフストロガノフ こぶきいも カラフルサラダ	牛肉 ヨーグルト・生クリーム	牛乳	トマト ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ キャベツ・とうもろこし	米粉パン 小麦粉 さとう	ぶどう酒・チキンコンソメ ジャガイモ なたね油	660	806	
11 (月)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 ほうれん草のアーモンドあえ みかんタルト	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん キャベツ・もやし	精白米・精麦 ごま油	わかめごはんのもと しょうゆ	678	785	
12 (火)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳 ちくわのいそべあげ 菜の花あえ すいとん汁	牛乳 ちくわ	牛乳	青菜のり	菜花・にんじん キャベツ	精白米・精麦 天ぷら粉	ふりかけ しょうゆ	702	848	
13 (水)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳 大根のそぼろ煮 そうめん汁 ミックスナッツ(中のみ)	牛肉・油あげ ぶた肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆 大根・グリーンピース・しょうが	精白米・精麦 ごま油	しょうゆ	639	850	
14 (木)	麦ごはん・牛乳 魚のごまあげ おひたし 大根のみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 さけ	牛乳	しょうが	しょうが もやし	精白米・精麦 でんぶん・小麦粉	しょうゆ	707	869	
15 (金)	セルフドッグ・牛乳 レタスのスープ 清見オレンジ	ウインナー たまご・ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン でんぶん	トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～) がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	622	829	
18 (月)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 はるさめサラダ 野菜マフィン	ぶた肉・うずらたまご・いか 牛乳	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが もやし・きゅうり	精白米・精麦・でんぶん ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・からし	679	827	
19 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 じゃがいものうま煮 ちりめんあえ	あさりのつくだ煮 牛肉	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ	精白米 じゃがいも ごま油	しょうゆ	680	829	
20 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	コッペパン(袋入り) じゃがいも・小麦粉 さとう	がらスープ・チキンコンソメ なたね油	625	713	

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4～8個 **もう一歩。**
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(14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)	664	24.8	19.2	26.0%	359	97	3.2	3.4	263	0.57	0.57	36	5.2	2.4
中学生	811	29.3	22.2	25.0%	390	116	4.1	4.0	299	0.72	0.65	42	6.2	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。

※5日小型コッペパン(袋入り)・20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」(3月は15～20日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ばら粥・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	606	744
	小松菜のあえもの とうふのすまし汁			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ひなあられ			ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)	19.0	22.0
4 (月)	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
5 (火)	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	ピビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	689	836
	わかめスープ プリン(小中のみ)		わかめ	ねぎ	たまねぎ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	27.7
6 (水)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			679	792
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	切りばし大根のサラダ はるみ(小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	30.3
7 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	810
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	小松菜とたくあんのごまあえ とん汁			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.9	30.8
8 (金)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	688	818
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ(小のみ) ヨーグルト(中のみ)	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	28.4
11 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			660	806
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こぶきいも カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		29.2	34.8
12 (火)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	678	785
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	ほうれん草のアーモンドあえ みかんタルト(小中のみ)	ハム		ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.3	25.5
13 (水)	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)	702	848
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	菜の花あえ すいとん汁	ハム		菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.0	28.1
14 (木)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	639	850
	大根のそぼろ煮 そうめん汁	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)		
	ミックスナッツ(中のみ)	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		にぼし(だし)	23.9	30.2
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			707	869
	魚のごまあげ	さけ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	おひたし 大根のみそ汁 ぶどうゼリー(小中のみ)	かつおぶし	わかめ	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし 大根			しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	30.3	35.7
18 (月)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	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(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	622	829
	レタスのスープ	たまご・ベーコン		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.0	33.0
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
19 (火)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	679	827
	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		
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			23.2	27.2
20 (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			680	829
	じゃがいものうま煮	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	25.5	30.1

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4〜8個 **もう一歩。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(14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)	665	25.5	19.1	26.0%	360	96	3.3	3.4	260	0.60	0.59	36	5.3	2.5
中学生	815	30.3	22.2	25.0%	391	116	4.2	4.1	296	0.76	0.67	42	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※6日小型コッペパン(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。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月は15〜20日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ばら粥・牛乳 小松菜のあえもの とうふのすまし汁 ひなあられ	えび・油あげ・こうやどうふ 牛乳	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ キャベツ	精白米・さとう さとう	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)	606	744	
4 (月)	菜めし(麦入り)・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ	あつあげ・牛肉 ひじき	牛乳	にんじん・さやいんげん ちりめん	にんじん 大根・きゅうり・すだち	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油 しょうゆ・みりん しょうゆ	612	731	
5 (火)	黒糖パン・牛乳 こうやどうふととり肉のトマト煮 野菜サラダ りんご(小中のみ)	とり肉・こうやどうふ ハム	牛乳 こんぶ	トマト・パセリ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・しめじ・ごぼう・にんにく キャベツ	黒糖パン さとう さとう	オリブ油 なたね油 トマトピューレ・しょうゆ・チキンコンソメ	641	770	
6 (水)	ピピンバ(麦ごはん)・牛乳 わかめスープ プリン(小中のみ)	牛肉 わかめ	牛乳 わかめ	ほうれん草・にんじん ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう さとう	ごま油・ごま ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	689	836
7 (木)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティミートソース 切りほし大根のサラダ はるみ(小中のみ)	牛肉・ぶた肉 粉チーズ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	コッペパン スパゲティ さとう	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 しょうゆ	657	764	
8 (金)	麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 小松菜とたくあんのごまあえ とん汁	さばの梅煮 ぶた肉・麦みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん ごぼう・もやし	精白米・精麦 さつまいも・こんにやく	しょうゆ にぼし(だし)	638	810	
11 (月)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 ごぼうサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ(小のみ) ヨーグルト(中のみ)	とり肉・ベーコン うずらたまご・ハム	牛乳 チーズ(小のみ)	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦 なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	688	818	
12 (火)	米粉パン・牛乳 ビーフストロガノフ こふきいも カラフルサラダ	牛肉 ヨーグルト・生クリーム	牛乳 ヨーグルト(中のみ)	トマト ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ キャベツ・とうもろこし	米粉パン 小麦粉 さとう	なたね油・バター ぶどう酒・チキンコンソメ	660	806	
13 (水)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 ほうれん草のアーモンドあえ みかんタルト(小中のみ)	わかめ とり肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう・れんこん キャベツ・もやし	精白米・精麦 こんにやく・さとう・でんぶん	わかめごはんのもと しょうゆ しょうゆ アーモンド・なたね油	678	785	
14 (木)	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳 ちくわのいそべあげ 菜の花あえ すいとん汁	ちくわ ハム 油あげ・みそ	牛乳 青のり	菜花・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根	精白米・精麦 天ぷら粉 さとう	ふりかけ(小中のみ) しょうゆ しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	702	848	
15 (金)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳 大根のそぼろ煮 そうめん汁 ミックスマッツ(中のみ)	牛肉・油あげ ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	えだ豆 大根・グリーンピース・しょうが たまねぎ	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油 しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	639	850	
18 (月)	麦ごはん・牛乳 魚のごまあげ おひたし 大根のみそ汁 ぶどうゼリー(小中のみ)	さけ かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが もやし 大根	精白米・精麦 でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま しょうゆ しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	707	869	
19 (火)	セルフドッグ・牛乳 レタスのスープ 清見オレンジ(小中のみ)	ウインナー たまご・ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ ロメインレタス・たまねぎ	コッペパン でんぶん	トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～) がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	622	829	
20 (水)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 はるさめサラダ 野菜マフィン(小中のみ)	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが もやし・きゅうり	精白米・精麦・でんぶん はるさめ・さとう	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・からし	679	827	

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4～8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	19.3	26.0%	365	96	3.2	3.4	259	0.61	0.59	34	5.4	2.6
中学生	806	30.3	22.3	25.0%	397	115	4.0	4.1	294	0.77	0.68	40	6.5	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月は15～20日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ばら粥・牛乳 小松菜のあえもの とうふのすまし汁 ひなあられ	えび・油あげ・こうやどうふ 牛乳	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ キャベツ	精白米・さとう さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)	606	744
4 (月)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし(小中のみ)	牛肉・レンズ豆 まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ・にんにく きゅうり・たまねぎ・セロリ	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油 オリーブ油	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ りんご酢	730	907
5 (火)	菜めし(麦入り)・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ	あつあげ・牛肉 ちりめん	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・しめじ・ごぼう・にんにく 大根・きゅうり・すだち	精白米・精麦 こんにやく・さとう さとう	なたね油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん しょうゆ	612	731
6 (水)	黒糖パン・牛乳 こうやどうふととり肉のトマト煮 野菜サラダ りんご(小中のみ)	とり肉・こうやどうふ ハム	牛乳	トマト・パセリ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・しめじ・ごぼう・にんにく キャベツ	黒糖パン さとう さとう	オリーブ油 なたね油	トマトピューレ・しょうゆ・チキンコンソメ	641	770
7 (木)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳 わかめスープ プリン(小中のみ)	牛肉 わかめ	牛乳	ほうれん草・にんじん ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう プリン(小中のみ)	ごま油・ごま ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	689	836
8 (金)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティミートソース 切りほし大根のサラダ はるみ(小中のみ)	牛肉・ぶた肉 こんぶ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・切りほし大根・とうもろこし はるみ(小中のみ)	コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	なたね油 ごま・なたね油・ごま油	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 しょうゆ	679	792
11 (月)	麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 小松菜とたくあんのごまあえ とん汁	さばの梅煮	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん ごぼう・もやし	精白米・精麦 ごま ざつまいも・こんにやく		しょうゆ にぼし(だし)	638	810
12 (火)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 ごぼうサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ(小のみ) ヨーグルト(中のみ)	とり肉・ベーコン うずらたまご・ハム	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦 なたね油・バター なたね油・ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	688	818	
13 (水)	米粉パン・牛乳 ビーフストロガノフ こふきいも カラフルサラダ	牛肉 ヨーグルト・生クリーム	牛乳	トマト	たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ キャベツ・とうもろこし	米粉パン 小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	660	806
14 (木)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 ほうれん草のアーモンドあえ みかんタルト(小中のみ)	わかめ とり肉 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう・れんこん キャベツ・もやし	精白米・精麦 こんにやく・さとう・でんぶ さとう	ごま油 アーモンド・なたね油	わかめごはんのもと しょうゆ しょうゆ	678	785
15 (金)	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳 ちくわのいそべあげ 菜の花あえ すいとん汁	ちくわ ハム 油あげ・みそ	牛乳	菜花・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根	精白米・精麦 天ぷら粉 さとう	なたね油 ごま・なたね油・ごま油	ふりかけ(小中のみ) しょうゆ にぼし(だし)	702	848
18 (月)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳 大根のそぼろ煮 そうめん汁 ミックスナッツ(中のみ)	牛肉・油あげ ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳・ひじき	にんじん にんじん ねぎ	えだ豆 大根・グリーンピース・しょうが たまねぎ	精白米・精麦 こんにやく・さとう さとう・でんぶ そうめん	なたね油 なたね油	しょうゆ しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	639	850
19 (火)	麦ごはん・牛乳 魚のごまあえ おひたし 大根のみそ汁 ぶどうゼリー(小中のみ)	さけ かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	しょうが 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが もやし 大根	精白米・精麦 でんぶ・小麦粉 ぶどうゼリー(小中のみ)	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	707	869
20 (水)	セルフドッグ・牛乳 レタスのスープ 清見オレンジ(小中のみ)	ウインナー たまご・ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん にんじん	キャベツ ロメインレタス・たまねぎ 清見オレンジ(小中のみ)	コッペパン でんぶ なたね油	トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～) がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	622	829	

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4～8個 **もう一歩。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はない。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

3月学校給食栄養量(14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)	664	25.7	19.6	27.0%	367	99	3.2	3.4	258	0.59	0.58	35	5.5	2.6
中学生	814	30.4	22.8	25.0%	401	119	4.0	4.2	293	0.74	0.66	40	6.6	3.1

▼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。

※8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」(3月は15～20日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの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
---	--




3月分学校給食献立表


日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ちらしずし・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	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	694
	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	23.5
	ひなあられ					ひなあられ				
4 (月)	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・大根・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	30.5
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	780
	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 こんにやく・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	24.4	28.7
	はるみ				はるみ					
6 (水)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・チキンコンソメ カレー粉・ウスターソース	572	756
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・でんぷん	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.1	24.1
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
7 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		759	881
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト						
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・太ねぎ	さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.5	34.1
	いちごクレープ					いちごクレープ				
8 (金)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		657	788
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン			ドレッシング	21.7	25.8
	りんご				りんご					
11 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	671	787
	豆あじのなんばんづけ	豆あじ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	さつまいも汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも		にぼし(だし)	22.5	25.5
	清見オレンジ				清見オレンジ					
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			680	821
	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・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		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	24.8	28.8
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
13 (水)	大豆ごはん・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	635	747
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	くきわかめ		切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん		
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)	23.9	27.3
14 (木)	麦ごはん 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・精麦			638	792
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	キャベツのたくあんあえ			さやいんげん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	23.0	26.7
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			718	882
	さけのゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	切りほしと小松菜のごま酢あえ			小松菜	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	28.7	33.6
	ひじきのいため煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
18 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			582	699
	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		
	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			ドレッシング	22.1	25.8
19 (火)	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・山菜ミックス・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	609	715
	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	23.7	27.3
20 (水)	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			にぼし(だし)		
	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・牛肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・しょうゆ	651	792
	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	24.8	28.8
ヨーグルト		ヨーグルト								


1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(14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)	646	24.0	19.0	26.5%	358	94	2.6	3.1	197	0.61	0.55	32	4.5	2.5
中学生	784	27.9	21.8	25.0%	383	109	3.2	3.7	220	0.77	0.61	37	5.4	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月は11~14日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。





3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	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	がらすープ・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
4 (月)	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			616	856
	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・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		
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)			28.2	35.6
5 (火)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・チキンコンソメ カレー粉・ウスターソース	572	756
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・でんぶん	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.1	24.1
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	780
	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	さとう 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	24.4	28.7
	はるみ				はるみ					
7 (木)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		657	788
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン			ドレッシング	21.7	25.8
	りんご				りんご					
8 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		759	881
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト						
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・太ねぎ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.5	34.1
	いちごクレープ					いちごクレープ				
11 (月)	麦ごはん 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・精麦			638	792
	肉じゃが	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	なたね油	しょうゆ	23.0	26.7
	キャベツのたくあんあえ			さやいんげん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	大豆ごはん・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	635	747
12 (火)	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	くきわかめ		切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	23.9	27.3
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			680	821
13 (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・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		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	24.8	28.8
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
14 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	671	787
	豆あじのなんばんづけ	豆あじ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	さつまいも汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも		にぼし(だし)	22.5	25.5
	清見オレンジ				清見オレンジ					
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			582	699
	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	がらすープ・しょうゆ・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			ドレッシング	22.1	25.8
18 (月)	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			718	882
	さけのゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	切りほしと小松菜のごま酢あえ			小松菜	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	28.7	33.6
19 (火)	ひじきのいため煮	あつあげ・てんぷら	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		
	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・牛肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・しょうゆ	651	792
	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	24.8	28.8
20 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・山菜ミックス・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	609	715
	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		
キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			にぼし(だし)	23.7	27.3	

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (14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)	651	24.6	19.6	368	95	2.7	3.2	210	0.63	0.56	30	4.9	2.3
中学生	795	28.8	22.4	398	111	3.6	3.9	238	0.80	0.64	35	5.9	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」(3月は11~14日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。






3月分学校給食献立表


日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	ばら粥・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	606	744
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)	19.0	22.0
4 (月)	ひなあられ						ひなあられ			
	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		
5 (火)	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(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	ピビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	689	836
6 (水)	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	27.7
	プリン(小中のみ)					プリン(小中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	764
7 (木)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	27.1	31.0
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	はるみ(小中のみ)				はるみ(小中のみ)					
8 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	810
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.9	30.8
9 (土)	とん汁	ぶた肉・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)		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	688	818
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
10 (日)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	28.4
	チーズ(小のみ)		チーズ(小のみ)							
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
11 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			660	806
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こぶきいも					じゃがいも			29.2	34.8
12 (火)	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	678	785
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん		こんにゃく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	
13 (水)	ほうれん草のアーモンドあえ	ハム		ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.3	25.5
	みかんタルト(小中のみ)					みかんタルト(小中のみ)				
	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)	703	849
14 (木)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	菜の花あえ	ハム		菜花・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.1	28.2
	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)		
15 (金)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	639	850
	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)		
	そうめん汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		にぼし(だし)	23.9	30.2
16 (土)	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			707	869
	魚のごまあげ	さけ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
17 (日)	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	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)	30.3	35.7
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
18 (月)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	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(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	622	829
	レタスのスープ	たまご・ベーコン		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.0	33.0
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
19 (火)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	679	827
	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		
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			23.2	27.2
20 (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			680	829
	じゃがいものうま煮	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	25.5	30.1


1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が4〜8個 **もう一歩。** 
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(14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)	663	25.6	19.1	25.9%	358	95	3.3	3.4	260	0.62	0.60	36	5.3	2.5
中学生	813	30.3	22.1	24.5%	389	114	4.2	4.2	296	0.79	0.68	42	6.4	2.9

▼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」(3月は15〜20日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。