



1月分学校給食献立表

令和2年1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	小学生 中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)
8 (水)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・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	
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	596 761
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7 28.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							622 808
	切りぼし大根のごま酢あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ	
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・みつば・ねぎ	だいこん・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	21.7 28.4
10 (金)	みかん				みかん				
	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			636 796
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.1 30.1
14 (火)	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)	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			620 784
	かぶのクリームシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.3 28.7
15 (水)	キウイフルーツ				キウイフルーツ				
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・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	がらスープ・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 チャツネ・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	661 826
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・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	
	小にぼし		小にぼし						26.0 31.3
16 (木)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			
	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	670 825
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト						28.0 33.2
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	635 806
	アーモンドサラダ			ほうれんそう	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	
	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.6 35.6
20 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							618 772
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ・赤じそ粉	
	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	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.6 30.5
21 (火)	ぼんかん				ぼんかん				
	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)	633 757
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	29.2 34.7
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たけのこ・太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	593 740
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1 29.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
23 (木)	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	638 793
	いそかあえ	味つけのり		小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも・ふしめん		にぼし (だし)	27.9 33.8
	しょうゆ豆	しょうゆ豆							
24 (金)	セルフサンド (スラッピージョー)・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	611 779
	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		
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.8 33.6
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	
27 (月)	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)	674 779
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)	
	みかんタルト					みかんタルト			22.8 26.5
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			
28 (火)	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	617 739
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	
	りんご				りんご				28.0 33.3
	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	633 790
29 (水)	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		
	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	27.0 32.8
	大根めし (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ (だし)	
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	622 739
30 (木)	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	
	わさんぼんとう					わさんぼんとう			31.0 37.1
	麦ごはん・ひじきのり (小のみ)								
31 (金)	納豆 (中のみ)・牛乳	納豆 (中のみ)	牛乳 ひじきのり (小のみ)			精白米・精麦			589 809
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		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	
	ロメインレタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	20.4 30.4



全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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)	628	25.7	18.9	27.1%	385	96	3.0	3.1	338	0.54	0.60	37	5.1	2.4
中学生	783	31.6	22.6	26.0%	434	117	3.9	4.0	405	0.69	0.70	45	6.6	3.0

※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、学校へお問い合わせください。

※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。

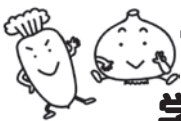
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※28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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は23～28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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

A 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中



学校給食展



学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼さらに詳しい情報はここから▼



ホームページへ



給食献立と食材産地について





1月分学校給食献立表

令和2年1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	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
8 (水)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・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	596	761
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	28.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
9 (木)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチしょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	610	756
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.4	28.8
	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)			
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	808
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	切りぼし大根のごま酢あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ	21.7	28.4
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・みつば・ねぎ	だいこん・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)		
みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)						
14 (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			636	796
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.1	30.1
	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)		
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			620	784
	かぶのクリームシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	28.7
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
16 (木)	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん)・牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・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	がらスープ・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 チャツネ・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	661	826
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・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	26.0	31.3
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
17 (金)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			670	825
	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		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	28.0	33.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	806
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	アーモンドサラダ			ほうれんそう	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	28.6	35.6
21 (火)	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	618	772
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							24.6	30.5
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ・赤じそ粉		
22 (水)	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	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	29.2	34.7
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	しっぼくうどん・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)	633	757
23 (木)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.1	29.1
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	740
24 (金)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たけのこ・太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	638	793
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			27.9	33.8
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
27 (月)	いそかあえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	26.8	33.6
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも・ふしめん		にぼし (だし)		
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
28 (火)	セルフサンド (スラッピージョー)・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	611	779
	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			
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.8	33.6
29 (水)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	674	779
	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)		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)	22.8	26.5
	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト (小中のみ)				
30 (木)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			617	739
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	28.0	33.3
31 (金)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				633	790
	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		27.0	32.8
31 (金)	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		
	大根めし (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ (だし)	622	739
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	31.0	37.1
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～

を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

1月学校給食栄養量 (17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)	629	25.9	19.1	27.4%	385	95	2.9	3.1	338	0.55	0.60	36	5.0	2.4
中学生	779	31.5	22.7	26.2%	431	115	3.9	4.0	405	0.71	0.69	44	6.4	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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。

※29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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は23～28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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



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



1月分学校給食献立表

令和2年1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	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
8 (水)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・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	596	761
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	28.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	802
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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	25.4	30.6
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
10 (金)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	610	756
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.4	28.8
	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)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
14 (火)	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							622	808
	切りぼし大根のごま酢あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ		
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・みつば・ねぎ	だいこん・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	21.7	28.4
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
15 (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			636	796
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.1	30.1
	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			620	784
16 (木)	かぶのクリームシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	28.7
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・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	がらスープ・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 チャツネ・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	661	826
17 (金)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・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	26.0	31.3
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			670	825
	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		
20 (月)	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	28.0	33.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	806
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
21 (火)	アーモンドサラダ			ほうれんそう	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	28.6	35.6
	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	772
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
22 (水)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ・赤じそ粉		
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぶら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.6	30.5
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・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)	633	757
23 (木)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	29.2	34.7
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	740
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たけのこ・太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	24.1	29.1
24 (金)	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	793
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	いそかあえ		味噌つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
27 (月)	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも・ふしめん		にぼし (だし)	27.9	33.8
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
	セルフサンド (スラッピージョー)・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	611	779
	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		26.8	33.6
28 (火)	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	674	779
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		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)		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)	22.8	26.5
29 (水)	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			588	745
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	28.8	35.8
30 (木)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	633	790
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		27.0	32.8
	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		

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

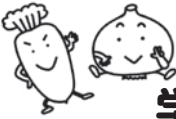
～子どもたちの健やかな未来のために～ を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



1月学校給食栄養量 (17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)	628	25.6	18.9	27.1%	379	94	2.8	3.1	333	0.57	0.61	36	5.0	2.4
中学生	783	31.3	22.4	25.7%	423	113	3.8	4.0	399	0.73	0.70	44	6.4	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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」(1月は23～28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。



※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

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



1月分学校給食献立表

令和2年1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	小学生 中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)
8 (水)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳		牛乳	金時にんじん	たまねぎ・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	
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	596 761
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7 28.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
9 (木)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			630 773
	かぶのポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・キャベツ		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・パプリカ	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		25.2 30.7
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)		
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	644 802
	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	25.4 30.6
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	
14 (火)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	610 756
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.4 28.8
	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)		
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							622 808
	切りぼし大根のごま酢あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ	
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・みつば・ねぎ	だいこん・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	21.7 28.4
16 (木)	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
	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			636 796
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・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・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	25.1 30.1
17 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			
	かぶのクリームシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	649 778
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.5 26.2
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)				
20 (月)	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・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	がらスープ・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 チャツネ・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	661 826
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・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	26.0 31.3
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
21 (火)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			
	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	670 825
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)						28.0 33.2
22 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	635 806
	アーモンドサラダ			ほうれんそう	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	28.6 35.6
23 (木)	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							618 772
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ・赤じそ粉	
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぶら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.6 30.5
24 (金)	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)				
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・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)	633 757
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	
27 (月)	フロコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	29.2 34.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たけのこ・太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	593 740
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1 29.1
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	638 793
	いそかあえ		味噌つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも・ふしめん		にぼし (だし)	27.9 33.8
29 (水)	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)							
	セルフサンド (スラッピージョー)・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	611 779
	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		
30 (木)	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.8 33.6
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	674 779
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		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)	
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)	22.8 26.5
31 (金)	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト (小中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	588 745
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	28.8 35.8
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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)	630	25.5	19.1	27.3%	381	97	2.8	3.0	327	0.55	0.61	39	5.6	2.4
中学生	782	31.0	22.6	26.0%	426	117	3.8	3.9	391	0.70	0.70	47	7.0	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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。

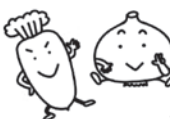
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※17日コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月は23～28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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

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
---	--



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～

を開催

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



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

		使 用 す る 食 品 名						栄 養 価		
日 曜	献立名	(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	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
8 (水)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・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	679	844
	大根サラダ	まぐろの油づけ			だいこん・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ	22.1	26.4
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
9 (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	650	789
	煮しめ	とり肉	こんぶ	金時にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	22.5	27.0
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
10 (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		611	755
	かぶのポトフ	ぶた肉			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング	22.6	27.7
14 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	739
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	22.3	26.5
15 (水)	けんちん汁	とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう	でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			620	778
	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 パセリ	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		
	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	27.5	33.5
16 (木)	チーズ		チーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	779
	豆あじのなんばんづけ	豆あじの粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.1	26.5
17 (金)	ひじきとあつあげのうま煮	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	778
	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・パセリ	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	24.5	30.7
	レタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レタス・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油			
20 (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			581	724
	じゃがいものうま煮	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	なたね油	しょうゆ	22.0	25.9
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	749
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	22.0	27.2
22 (水)	豆腐のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			697	864
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.6	34.1
23 (木)	プリン					プリン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	れんこんのきんぴら	てんぷら	こんぶ	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	586	732
	野菜のポン酢あえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
24 (金)	納豆	納豆							21.0	25.5
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			577	721
27 (月)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ	25.2	30.4
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
28 (火)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	693	860
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		22.4	26.8
	りんご				りんご					
29 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		671	838
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.4	36.7
	らりるれレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミニトマト			ミニトマト						
30 (木)	しっぽくうどん	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	だいこん・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	647	760
	小いわしのからあげ		小いわしの粉つき				なたね油		28.0	33.3
	ぼんかん				ぼんかん					
31 (金)	いりこめし	油あげ	かえり・牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	614	707
	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ		ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ	23.6	27.8
	野菜マフィン					野菜マフィン				
E	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	789
	いわしの香りあげ	いわしの粉つき				さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	24.2	28.7
	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								

全国学校給食週間

1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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)	628	24.1	20.1	28.8%	358	89	3.0	3.0	233	0.54	0.58	30	4.7	2.2
中学生	777	29.1	23.3	26.9%	388	107	3.8	3.8	269	0.69	0.66	37	6.0	2.7

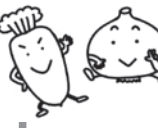
▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～

を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。





※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、学校へお問い合わせください。

※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」（1月は27～30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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係（087-811-6300）までお問い合わせください。

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	小学生	中学生
		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)
8 (水)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・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	670	829
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.6	25.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
9 (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		611	755
	かぶのポトフ	ぶた肉			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング	22.6	27.7
10 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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	650	789
	煮しめ	とり肉	こんぶ	金時にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ		
14 (火)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	22.5	27.0
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
15 (水)	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 パセリ	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	620	778
	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	27.5	33.5
	チーズ		チーズ							
16 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	739
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	22.3	26.5
17 (金)	けんちん汁	とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう	でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	778
	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・パセリ	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	24.5	30.7
21 (火)	レタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レタス・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	779
	豆あじのなんばんづけ	豆あじの粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.1	26.5
20 (月)	ひじきとあつあげのうま煮	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		
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	680	829
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		さやいんげん・にんじん	大根	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
23 (木)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	23.4	27.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			697	864
22 (水)	クラムチャウダー	ベーコン・あさり 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	27.6	34.1
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	プリン					プリン				
24 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	749
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	22.0	27.2
23 (木)	豆腐のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		671	838
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.4	36.7
27 (月)	らりるれレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミニトマト			ミニトマト						
	しっぽくうどん	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	だいこん・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	647	760
28 (火)	小さいわしのからあげ		小さいわしの粉つき				なたね油		28.0	33.3
	ぼんかん				ぼんかん					
	いりこめし	油あげ	かえり・牛乳	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	614	707
30 (木)	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ		ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ	23.6	27.8
	野菜マフィン					野菜マフィン				
29 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	732
	れんこんのきんぴら	てんぷら	こんぶ	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	21.0	25.5
	野菜のボン酢あえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢		
31 (金)	納豆	納豆								
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			577	721
33 (水)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ	25.2	30.4
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	693	860
34 (木)	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		22.4	26.8
	りんご				りんご					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			651	820
35 (金)	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		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	がらスープ・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	25.7	31.3
	豆まめサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト							

全国学校給食週間

1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量 (17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)	634	24.2	20.6	29.2%	367	90	3.2	3.0	228	0.56	0.59	29	4.7	2.3
中学生	784	29.3	23.8	27.3%	399	109	3.9	3.8	263	0.72	0.68	36	6.1	2.9

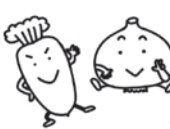
▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～

を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの
パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



※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、学校へお問い合わせください。

※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」（1月は27～30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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係（087-811-6300）までお問い合わせください。



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



1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	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
8 (水)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・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	596	761
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	28.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
9 (木)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	610	756
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.4	28.8
	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)			
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	808
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	切りぼし大根のごま酢あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ	21.7	28.4
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・みつば・ねぎ	だいこん・かぶ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)		
みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)						
14 (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			636	796
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.1	30.1
	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)		
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			620	784
	かぶのクリームシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	28.7
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
16 (木)	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん)・牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・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	がらスープ・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 チャツネ・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	661	826
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・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	26.0	31.3
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
17 (金)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			670	825
	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		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	28.0	33.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	806
	とりとレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	アーモンドサラダ			ほうれんそう	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	28.6	35.6
	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	772
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ・赤じそ粉	24.6	30.5
	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	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)						
22 (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)	633	757
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	29.2	34.7
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	740
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たけのこ・太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	24.1	29.1
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	793
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	いそかあえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	27.9	33.8
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも・ふしめん		にぼし (だし)		
27 (月)	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)							611	779
	セルフサンド (スラッピージョー)・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒		
	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		26.8	33.6
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	674	779
28 (火)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)		
	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)	22.8	26.5
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)		
	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト (小中のみ)			588	745
29 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	28.8	35.8
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				633	790
30 (木)	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		27.0	32.8
	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		
31 (金)	大根めし (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ (だし)	622	739
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	31.0	37.1
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんで献立を取り入れています。



学校給食展

学校給食から広がる食育の輪

～子どもたちの健やかな未来のために～

を開催

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(金)～1月30日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

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

1月学校給食栄養量 (17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)	627	25.9	19.1	27.4%	383	94	2.9	3.2	338	0.57	0.61	36	5.0	2.4
中学生	780	31.7	22.6	26.1%	428	112	3.9	4.0	405	0.74	0.71	44	6.4	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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」(1月は23～28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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

