



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)
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	713
	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	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.8	29.6
3 (火)	はるみ				はるみ					
	ばらずし・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)	614	712
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4 (水)	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)・こんぶ(だし)	20.2	23.4
	ひしもち					ひしもち				
	ビビンバ(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	692	838
5 (木)	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	26.2
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	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	618	725
6 (金)	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.1
	チーズ		チーズ							
9 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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	739	924
	こふきいも					じゃがいも				
10 (火)	カラフルサラダ		チーズ	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		28.1	35.0
	豆乳プリン					豆乳プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	773
11 (水)	さばの梅煮	さば梅煮								
	野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	24.2	30.2
	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)		
12 (木)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	602	706
	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	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.2	26.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
13 (金)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	667	819
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	28.1
14 (土)	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)		
	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	669	808
	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	22.0	26.3
15 (日)	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	みかんタルト					みかんタルト				
	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〜)	578	782
16 (月)	ロメインレタスのスープ	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	22.6	31.5
	清見オレンジ				清見オレンジ					
	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・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	619	747
17 (火)	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	29.1
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
18 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	715
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	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	20.3	24.2
19 (木)	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)		
	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			658	812
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	23.4	28.3
20 (金)	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		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
	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			634	798
21 (土)	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	23.8	29.5
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	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	653	819
23 (月)	わかさぎのフリッター		わかさぎのフリッター				なたね油		24.5	29.6
	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・からし粉		

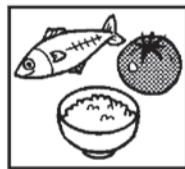
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間ですべてできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人がとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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)	633	23.5	19.2	27.4%	361	89	3.3	3.2	247	0.54	0.57	35	5.2	2.5
中学生	779	28.4	22.5	26.0%	398	107	4.1	3.9	290	0.70	0.65	43	6.5	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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月は16〜19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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。



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)
2 (月)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 こうやどうふのたまごとし アーモンドあえ チーズ (小中のみ)	とりにく・たまご・こうやどうふ	牛乳・ひじきのり (小中のみ)	にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう	精白米	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	679	838
3 (火)	ばらずし・牛乳 小松菜のごまあえ とうふのすまし汁 ひしもち (小中のみ)	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)	614	712	
4 (水)	コッペパン・牛乳 クラムチャウダー フレンチサラダ はるみ (小中のみ)	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	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	565	713
5 (木)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳 トック入りわかめスープ 野菜マフィン (小中のみ)	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	692	838
6 (金)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳 ごぼろサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ (小中のみ)	とりにく・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	618	725
9 (月)	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 豆乳プリン (小中のみ)		牛乳			米粉パン				
10 (火)	麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 野菜とたくあんのごまあえ とん汁	さば梅煮	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん	精白米・精麦	ごま	しょうゆ	611	773
11 (水)	カレーうどん・牛乳 海そうサラダ ヨーグルト (小中のみ)	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース しょうゆ・チャップネ・チキンコンソメ	602	706
12 (木)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 ちくわのいそべあげ ごまドレッシングあえ すいとん汁	ちくわ	牛乳	青のり		天ぷら粉	なたね油	ふりかけ (小中のみ)	667	819
13 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 小松菜のアーモンドあえ みかんタルト (小中のみ)	わかめ	牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	669	808
16 (月)	セルフドッグ・牛乳 ロメインレタスのスープ 清見オレンジ (小中のみ)	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～)	578	782
17 (火)	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 (小中のみ)	とりにく・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	619	747
18 (水)	麦ごはん・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ おひたし 大根のみそ汁	かたくちいわし粉つき	牛乳	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	576	715
19 (木)	ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 肉じゃが ちりめんあえ ぶどうゼリー (小中のみ)	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米			658	812
23 (月)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳 チリコンカーン 切りほし大根のサラダ	いちご	牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			634	798

給食を通して学んだことをふり返ろう

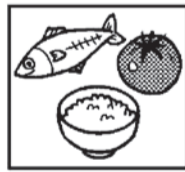
①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をするなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知り、ことができましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	635	23.9	19.3	27.4%	367	91	3.4	3.2	243	0.53	0.57	35	5.2	2.5
中学生	781	28.9	22.6	26.0%	404	110	4.3	4.0	285	0.69	0.65	42	6.5	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」(3月は16～19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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。



3月分学校給食献立表

令和2年3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 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)
2 (月)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・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 カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	641	806
	大根とわかめのサラダ 小にぼし (小中のみ)	まぐろの油づけ	わかめ		大根・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.3	28.1
3 (火)	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)	614	712
	小松菜のごまあえ			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 ひしもち (小中のみ)	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)・こんぶ(だし)	20.2	23.4
4 (水)	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			679	838
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	アーモンドあえ チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)	ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.9	37.9
5 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	713
	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	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		
	フレンチサラダ はるみ (小中のみ)			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.8	29.6
6 (金)	ビビンバ (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	692	838
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			22.2	26.2
9 (月)	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	618	725
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ (小中のみ)	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	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	24.4	28.1
10 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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	739	924
	こふきいも カラフルサラダ					じゃがいも				
	豆乳プリン (小中のみ)		チーズ	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		28.1	35.0
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	773
	さばの梅煮	さば梅煮								
	野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	24.2	30.2
12 (木)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	602	706
	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	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.2	26.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
13 (金)	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)	667	819
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	ごまドレッシングあえ すいとん汁	ハム		ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	28.1
16 (月)	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	669	808
	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	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	小松菜のアーモンドあえ みかんタルト (小中のみ)	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
17 (火)	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~)	578	782
	ロメインレタスのスープ	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	31.5
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
18 (水)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	619	747
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	そうめん汁 ミックスナッツ (小中のみ)	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	29.1
19 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	715
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし 大根のみそ汁	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	20.3	24.2
23 (月)	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			658	812
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ちりめんあえ ぶどうゼリー (小中のみ)		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	23.4	28.3

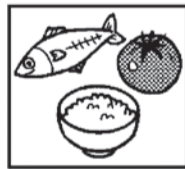
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	635	23.9	19.5	27.6%	368	90	3.5	3.2	244	0.51	0.55	34	4.8	2.5
中学生	781	28.8	22.7	26.2%	405	109	4.3	4.0	285	0.66	0.63	41	6.1	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」(3月は16~19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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。



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)
2 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		668	916
	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					
	紅白だんごのすまし汁	なると	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.7	31.0
3 (火)	みかんクレープ (中のみ)					みかんクレープ(中のみ)				
	ばらずし・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)	614	712
	小松菜のごまあえ			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)・こんぶ(だし)	20.2	23.4
4 (水)	ひしもち (小中のみ)					ひしもち (小中のみ)				
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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 カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	641	806
	大根とわかめのサラダ	まぐろの油づけ	わかめ		大根・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.3	28.1
	小にぼし (小中のみ)			小にぼし(小中のみ)						
5 (木)	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			679	838
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.9	37.9
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
6 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	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	じゃがいも・コンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	596	710
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.2
	はるみ (小中のみ)			はるみ (小中のみ)						
9 (月)	ビビンバ (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	692	838
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	26.2
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	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	618	725
10 (火)	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
11 (水)	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	739	924
	こふきいも					じゃがいも				
	カラフルサラダ		チーズ	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		28.1	35.0
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	773
	さばの梅煮	さば梅煮								
	野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	24.2	30.2
	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)		
13 (金)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	602	706
	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	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.2	26.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(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)	667	819
16 (月)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	28.1
	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)		
	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	669	808
17 (火)	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		
	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト(小中のみ)				
	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～)	578	782
18 (水)	ロメインレタスのスープ	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	22.6	31.5
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・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	619	747
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
19 (木)	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	29.1
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	715
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
23 (月)	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢	20.3	24.2
	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)		

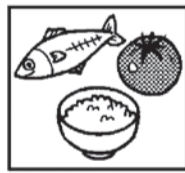
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間のできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をするなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人がとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	638	23.9	19.5	27.5%	364	92	3.3	3.2	240	0.49	0.53	32	4.7	2.6
中学生	788	28.9	23.1	26.4%	407	111	4.2	3.9	280	0.63	0.61	39	6.0	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。
 ※6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」(3月は16～19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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
---	--



3月分学校給食献立表

令和2年3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						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)
2 (月)	ばらずし・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)	561	665
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.9	24.4
	ひなあられ					ひなあられ				
3 (火)	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		659	812
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・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		さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	21.3	26.3
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
4 (水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		755	921
	とり肉のなんばんづけ	とり肉		にんじん	たまねぎ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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・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)	28.9	34.7
5 (木)	いちごクレープ					いちごクレープ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			691	836
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.3	28.0
6 (金)	ドライカレー・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	644	793
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.0	28.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			675	823
9 (月)	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・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		
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.6	27.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	735
10 (火)	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	24.7	30.7
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	781
	さばの梅煮	さばの梅煮								
11 (水)	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.4	29.1
	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)		
	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			556	701
	野菜のスープ煮	とり肉		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	29.6
12 (木)	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		
	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	がらすープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし粉	602	755
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	18.5	22.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			663	819
16 (月)	いかのレモンソースかけ	いか			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	野菜スープ			にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	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	27.0	33.4
	プリン					プリン				
	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)	638	738
17 (火)	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	29.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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			613	758
18 (水)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	21.2	25.2
	清見オレンジ				清見オレンジ					
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ	659	820
19 (木)	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも マカロニ・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.5	31.9
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			594	734
23 (月)	いかなごのつくだ煮・牛乳		いかなごのつくだ煮							
	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・けずりぶし(だし)	25.8	30.4
	切りほし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		

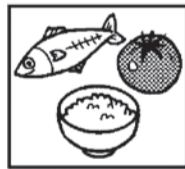
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	633	23.9	19.6	27.8%	354	90	2.9	3.1	208	0.56	0.56	30	4.6	2.3
中学生	779	28.8	22.3	25.8%	382	108	3.5	3.8	238	0.73	0.63	36	5.8	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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月は17、18日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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。



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)
2 (月)	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		659	812
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	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		さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	21.3	26.3
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
3 (火)	ばらずし・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)	561	665
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.9	24.4
	ひなあられ					ひなあられ				
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			691	836
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.3	28.0
	みかんタルト					みかんタルト				
5 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油			
	とり肉のなんばんづけ	とり肉		にんじん	たまねぎ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	755	921
	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・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)	28.9	34.7
6 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			663	819
	いかのレモンソースかけ	いか			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	野菜スープ			にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	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	27.0	33.4
	プリン					プリン				
9 (月)	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	602	755
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	18.5	22.0
10 (火)	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	578	735
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.7	30.7
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
11 (水)	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			556	701
	野菜のスープ煮	とり肉		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	29.6
	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		
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	781
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.4	29.1
	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)		
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			675	823
	焼き豆腐のみそそばろ煮	焼き豆腐・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		
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.6	27.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
16 (月)	ドライカレー・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	644	793
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.0	28.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
17 (火)	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			613	758
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	21.2	25.2
	清見オレンジ				清見オレンジ					
18 (水)	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)	638	738
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	29.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
19 (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			594	734
	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・けずりぶし(だし)	25.8	30.4
	切りほし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
23 (月)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ	659	820
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.5	31.9
	チーズ		チーズ							

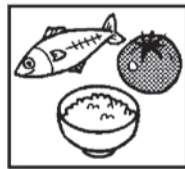
給食を通して学んだことをふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は、1年間でできるようになったことをふり返り、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	630	23.6	19.2	27.4%	355	90	3.0	3.1	217	0.54	0.54	26	4.3	2.3
中学生	775	28.4	21.8	25.4%	382	108	3.6	3.8	249	0.70	0.61	32	5.5	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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月は17、18日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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。



3月分学校給食献立表

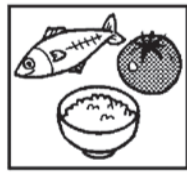
日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			679	838
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	アーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.9	37.9
3 (火)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	ばらずし・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)	613	710
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4 (水)	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)・こんぶ (だし)	20.1	23.3
	ひしもち (小中のみ)					ひしもち (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	713
5 (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	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		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.8	29.6
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
6 (金)	ビビンバ (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	692	838
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)			22.2	26.2
7 (土)	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	618	725
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	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	24.4	28.1
8 (日)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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	739	924
9 (月)	こふきいも					じゃがいも				
	カラフルサラダ		チーズ	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		28.1	35.0
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	773
	さばの梅煮	さば梅煮								
	野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	24.2	30.2
11 (水)	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・こんにやく		にぼし (だし)		
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース しょうゆ・チャップネ・チキンコンソメ	602	706
	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	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.2	26.7
12 (木)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (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)	667	819
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
13 (金)	ごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.6	28.1
	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)		
	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	669	808
14 (土)	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	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト (小中のみ)				
15 (日)	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~)	578	782
	ロメインレタスのスープ	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	31.5
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
16 (月)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	619	747
	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・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.5	29.1
17 (火)	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	715
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
18 (水)	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	20.3	24.2
	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)		
	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			658	812
19 (木)	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・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	23.4	28.3
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)				
20 (金)	コッペパン		牛乳			コッペパン			634	798
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳					いちごジャム (小中のみ)				
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	23.8	29.5
21 (土)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		

給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑤配ぜんやもりつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたりして、相手を思いやることができましたか？



②食べる前に手あらいを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知るようになりましたか？



⑥自分たちの住む地いきに昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	635	23.9	19.3	27.4%	367	91	3.4	3.2	243	0.53	0.57	35	5.2	2.5
中学生	781	28.9	22.6	26.0%	404	110	4.3	4.0	285	0.69	0.65	42	6.5	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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月は16~19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。
 ※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。