

4月分學做給食配立表

令和2年4月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

					使用する食	品 名				養価
日	献立名	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	こ 体の調子を整えるもの	(黄)おもにエネルギ	ギーのもとになるもの		小学生	中学
(曜)		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	調味料他	エネルキ	ř— (к
		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
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉	601	71
7 \	ツナサラダ	ナクスのかがよ		ブロッコリー	* > h	さとう		ウスターソース・チキンコンソメ		
~)	野菜のスープ煮	まぐろの油づけ ウインナー		にんじん・パセリ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.9	2
	麦ごはん・牛乳	7111	牛乳	(270070 7 12)	7.03.43.6 11 17 01 7	精白米・精麦	3/C4AIH	, 9,7) , (0 = 0) ,		
_		ぶた肉	1 10	チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ		as as to Nati	1 . 3	568	'
B 水)	八宝菜	うずらたまご・いか		にんじん	しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		+
1~/	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	22.7	2
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						-
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	579	
)	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
7)	コーンスープ	ベーコン	7 7 000	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)	3.7.7.7.7		41.7	'
	コッペパン		牛乳			コッペパン			571	
Ó						いちごジャム(小中のみ)			3/1	╙
Ē)	クリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	午乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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	22.8	
	キャベツのソテー 麦ごはん・牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉		-
	安こはん・午孔 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	一十46			7月口小・相友			621	
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・ポン酢	040	+
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)	24.3	
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			61.5	
ı	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆		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	610	
:)		金時豆						ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	グリーンサラダ 清見オレンジ(小中のみ)			アスパラガス	キャベツ・きゅうり 清見オレンジ (小中のみ)	さとう	なたね油		22.5	
_	赤飯・牛乳	あずき	牛乳		何兄々レンシ (小中のみ)	精白米・もち米	ごま			+
	とり肉のからあげ	とり肉	7-40		しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	
5	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		71013	6.7C-16114			+
:)	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ	27.6	
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)			27.0	
_	土」 ニノフ /まごは /) 井 町	生内 1 2 グラ	No with	10 10 1	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	ale, ale, La Nela	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	670	
b	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	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		+
٠,	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.8	
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			21.1	T
7	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・マッシュルーム	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ	614	
· :)		1 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	100 7		にんにく		0	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		t
	アーモンドサラダ 清見オレンジ(小中のみ)			ほうれん草	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.0	
_	「		牛乳		清見オレンジ(小中のみ)	 精白米				+
			774		たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ				619	
	ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		+
)	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	24.5	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	
	さごしのごまあげ	さごし		1 = 1 10 1	しょうが	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	500	-
)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし 油あげ・みそ		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	27.6	
_	みそ汁 わかめごはん(麦入り)・牛乳	田のり・みて	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ	精白米・精麦		にほし (だし) わかめごはんのもと		+
,	ちくぜん煮	とり肉	1-40	にんじん	ごぼう・れんこん	付口木・付及 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	570	
()	まぐろと野菜のあえもの	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	00.0	
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)						22.8	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	Г
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう		しょうゆ	040	L
)	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし		ごま油	しょうゆ	22.2	
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	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~)	594	
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン	, (1,70%)	トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	отельци	こんぶ (だし)・しょうゆ		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	575	
	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)	22.7	T
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)			44.1	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	
3	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	606	
()		みそ			にんにく			チキンコンソメ・トウバンジャン		
	チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド		かえり	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう さとう	ごま油 アーモンド	しょうゆ みりん・しょうゆ	27.0	
_	かえりアーモント ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ者(小中のみ)				精白米	, , ,	VA 1 10 C & 1 19	FCF	+
)	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉	, ,,,	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	567	
木)	小松菜ともやしのあえもの	25.7.		小松芸	1.21	メンシ	ブキ・ブキ油	しょうゆ・ポン酢	23.1	1 6



でとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することによ り、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的に すすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

ごま・ごま油

高松市の学校給食では

もやし

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま

小松菜ともやしのあえもの



地産地消

香川県産の米・新鮮 な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

だしは、にぼし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。

しょうゆ・ポン酢



4 日学校給食学養量(17回平均)

※都合により、献立を変更する場合があります。

4月子仪和艮米食	重(八四十	产均)												
	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)	605	23.9	18.4	27.3%	346	99	2.5	3.1	225	0.50	0.54	37	5.2	2.2
中学生	773	29.3	22.3	26.0%	388	121	3.4	4.0	267	0.66	0.62	44	6.6	2.9

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

※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。 ※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。

※14日コッペパン(袋入り)、17日食パン(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」(4月は20~24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。



4月分學做給食献立瑟

令和2年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

甲(曜)	献立名	(赤) おもに体		(緑) おもに おもにカロテン	使用する食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	品 名 (黄) おもにエネル [‡] おもに炭水化物	デーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	栄養 小学生 エネルギ	
(昨日)		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	间·水竹 IE	たんぱ	
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉	601	717
7			1.40		7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7			ウスターソース・チキンコンソメ		111
(火)	ツナサラダ 野菜のスープ煮	まぐろの油づけ		ブロッコリー にんじん・パセリ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ	さとう マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.9	28.4
	コッペパン・牛乳		牛乳	1270070	7.53.46	コッペパン	S / C 1 S I II	, 32, 7 7 (t = t 37)		
8	チキンのトマト煮こみ	とり肉・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	626	818
(水)	ポテトサラダ	ベーコン		パセリ にんじん	にんにく えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(小中のみ)	ウスターソース・チキンコンソメ		
	はっさく (中のみ)			V-N UN	はっさく(中のみ)	C & 20.61.8	マコネース(小中のみ)		29.6	37.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				T
9	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	568	71
木)	中華サラダ	796/22-74/		にんじん	しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	22.7	27.
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)	0,000,000		- 3.1M		22.1	21.
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒	579	77
10	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	さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ しょうゆ	373	11.
金)	コーンスープ	ベーコン	/ / 000	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	26.
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.1	20.
40	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)			571	78
	クリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳.	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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		1
/	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし	31,010 11,001	なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉	22.8	28.
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	789
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		はまわり古 ほりじょ	de a const	٠ . ٢	ブナ めょわか	1 , 2 , 6 , 12 , 75%	021	- 10
X)	おかかあえ とうふのみそ汁	かつおぶし とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)	24.3	30.
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳	1270 070 1140	7.5 3.14.5	コッペパン (袋入り)		(/20)		
15	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆		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	610	76
水)	グリーンサラダ	金時豆		アスパラガス	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	清見オレンジ(小中のみ)			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	清見オレンジ(小中のみ)	(20)	は7 に4 以 [田		22.5	27
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		220	
16	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	79
木)	ゆでブロッコリー すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ブロッコリー ねぎ	たまねぎ・たけのこ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ	27.2	
	いちごゼリー (小中のみ)	2 /25 /2442	45% 45	440	7.2.42.6 7.2.1) */	いちごゼリー(小中のみ)		1) 4 7310 (120) 2 27031 (120) 2 2 3 7 9	27.6	33.
		nut of the	11.00		たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	F F 7 71	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	670	836
17 金)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	┃ 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		
\ <u>316</u> /	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま・ごま油・なたね油		20.8	24.
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			614	76
	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・マッシュルーム 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	014	10
(月)	アーモンドサラダ			ほうれん草	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油		26.0	31.
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					01.
	ごはん・牛乳		牛乳		たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	精白米			619	77
	ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		_
火)	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	24.5	29.
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
22	麦ごはん・牛乳 さごしのごまあげ	さごし	牛乳		しょうが	精白米・精麦 米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	663	83
(水)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	27.6	34.
-	みそ汁	油あげ・みそ	al and	小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ	delta de la delta della		にほし(だし)	27.0	34.
22	わかめごはん (麦入り)・牛乳 ちくぜん煮	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・れんこん	精白米・精麦 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	わかめごはんのもと しょうゆ	570	71
	まぐろと野菜のあえもの	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ・ゆず	さとう	こま他	しょうゆ		
/	チーズ(小中のみ)	5. 1 = 12 He = 17	チーズ(小中のみ)	7 2.0.1		/		/ /	22.8	26.
	麦ごはん・牛乳	II. de	牛乳		L 1-1-1-10	精白米・精麦			628	78
24 全	肉じゃが 切りぼし大根のあえもの	牛肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	じゃがいも・こんにゃく・さとう さとう	なたね油ごま油	しょうゆ	323	-
(عند	小魚のあま酢煮		ちりめん	1270070	マップリー 別りはし八水・こりもつこし	さとう	ごま	ポン酢	22.2	26.
27	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・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年)	594	83
27 月)			チーズ (中のみ)				to to to inte	ケチャップマスタード (5年~)	24.2	35.
	ミネストローネ たけのこごはん・牛乳	白いんげん豆・ベーコンとり肉・油あげ	牛乳	トマト・にんじん・パセリにんじん	たまねぎ・セロリ たけのこ・えだ豆	マカロニ 精白米・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ こんぶ (だし)・しょうゆ	47,4	33.
28	きんぴら	てんぷら	1 7 4	にんじん・さやいんげん		石んにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	575	78
火)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にほし(だし)	22.7	27
	野菜マフィン (中のみ)		al- mi			野菜マフィン(中のみ)			22.1	21
	麦ごはん・牛乳	とうふ・ぶた肉	牛乳		たまねぎ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦		トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	606	75
30 木	マーボーどうふ	みそ		にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン		_
/N)	チンゲンサイのあえもの		かきり	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	27.0	32
	- かっしっ エン・ド									



かえりアーモンド

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

だしは、にぼし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量(17回平均)

ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 脂質 食塩 g脂肪エネルギー比 kcal 小学生(中学年) 24.3 18.8 27.8% 344 2.4 3.1 227 0.51 0.55 38 5.3 2.3 中学生 29.9 26.4% 3.2 0.66

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※15日コッペパン(袋入り)、20日食パン(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」(4月は20~24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。



4月分學微給食獻並衰

令和2年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	品名			栄養	慶価
日	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		小学生	中学生
(曜)		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	調味料他	エネルギ	- (kca
		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	く質 (g
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉	601	717
7			1 40			1074		ウスターソース・チキンコンソメ	001	111
(X)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう マカロニ	なたね油なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.9	28.4
	野菜のスープ煮 ごはん・ふりかけ・牛乳	ウインナー	 牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	精白米	なってれる田	ふりかけ		= 10
8	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ	十七	にんじん・ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ	589	749
(水)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく	5.72.14()A	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
9	チキンのトマト煮こみ	とり肉・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	626	818
(本)		ベーコン		パセリ	にんにく			ウスターソース・チキンコンソメ		
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		29.6	37.6
	はっさく(中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳		はっさく (中のみ)	精白米・精麦				
		ぶた肉	一十七	チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ				568	711
10	八宝菜	うずらたまご・いか		にんじん	しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
(金)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	22.7	27.3
	ミニトマト			ミニトマト						
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒	579	772
13	ひじきとチーズのサラダ	_ / · ·						ウスターソース・チキンコンソメ	379	112
(月)	コーンスープ	まぐろの油づけ ベーコン	チーズ・ひじき	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	61 -	00.5
	コーンスープ ココアワッフル(中のみ)			,	C / 0-7-C 3-1440	ココアワッフル(中のみ)	· 5.7 С 1 Ф 1 Ш	W JA / / / T V W V / A	21.7	26.9
			A- W			コッペパン				F0-
14	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			いちごジャム			571	785
(火)		とり肉・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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	22.8	28.6
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉	22.0	20.0
١.,	麦ごはん・牛乳	21501 1 3 15 15	牛乳			精白米・精麦			621	789
15	さばのしょうが煮 おかかあえ	さばのしょうが煮 かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・ポン酢		-
(水)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	1627	C よ な な / こ / A / (田	にぼし(だし)	24.3	30.0
	コッペパン・牛乳	C) (31 (Hay)) V/C	牛乳	1270070 1100	7.0 0.1% C	コッペパン		12130 (720)		
1.0	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆	, , ,	トマト・パセリ	++++ ** 121121	10 . 20 . 3 . 4 . 5	of the dealer with	トマトケチャップ・ウスターソース	580	750
(木)	テリコンガーン	金時豆		トマト・ハセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
(-1-)	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		23.2	29.0
	清見オレンジ	Jr 32 3r.	No. 14		清見オレンジ		~~			
	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ	あずき とり肉	牛乳		しょうが	精白米・もち米 米粉・でんぷん	ごま なたね油	しょうゆ	629	791
17	ゆでブロッコリー	2914		ブロッコリー		TAN CASA	なりこれは日			
(金)	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ	27.6	33.5
	いちごゼリー					いちごゼリー			27.0	33.3
		ulata y a site	11.00	1-130	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦		がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	670	836
20 (月)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	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	0.0	
(73)	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま・ごま油・なたね油		20.8	24.7
Г	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
21	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・マッシュルーム	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ	592	784
(火)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	TM W/CM	100 / /		にんにく			ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
"	アーモンドサラダ			ほうれん草	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.5	32.7
	清見オレンジ ごはん・牛乳		牛乳		清見オレンジ	精白米				
	1,0		一十七		 たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ				619	776
22	ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
(水)	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	24.5	29.4
	ヨーグルト		ヨーグルト						21.0	20.1
80	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	838
1/1/	さごしのごまあげ	さごし		1 = 1 10 1	しょうが	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ		000
70	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	27.6	34.7
	みそ汁 わかめごはん (麦入り)・牛乳	油あげ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ	精白米・精麦		にほし (だし) わかめごはんのもと		
24	ちくぜん煮	とり肉	174	にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	570	715
1 - 1	まぐろと野菜のあえもの	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	00.0	00.0
	チーズ		チーズ						22.8	26.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	787
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう		しょうゆ	520	101
(月)	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.2	26.5
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
28		おからハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(~4年) トチャップマスタード(5年~)	594	831
(火)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン	(1 277)	トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	35.0
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		こんぶ (だし)・しょうゆ		FC 1
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	575	784
	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)	22.7	27.6
1	野苺マフィン (山のみ)	11		1		野菜マフィン(中のみ)	1	1	44.1	41.0



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

野菜マフィン(中のみ)



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



野菜マフィン(中のみ)

自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

だしは、にほし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量(17回平均)

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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 g脂肪エネルギー比 小学生(中学年) 24.2 27.8% 3.1 224 0.54 0.56 38 5.3 2.2 中学生 30.0 0.72

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(4月は20~24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。



C 太田小・三渓小・仏生山小・十河小・中央小





4月分学校給食献立表

令和2年4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	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 1 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	1	ギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱ	- (kcal)
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉	601	717
7	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		一千孔					ウスターソース・チキンコンソメ	001	/1/
(火)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.9	28.4
	野菜のスープ煮	ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
8	麦ごはん・牛乳	焼きどうふ・ぶた肉	十兆	にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦			569	713
(大k)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼さとりか・かた内 みそ		ー チンゲンサイ・ねぎ	Cardo - (accovicio) - Cardo - (accordinate)	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
(- /	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・ポン酢	23.7	28.5
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	589	749
(木)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.3	30.5
, , ,	けんちん汁	とうふ・油あげ	#- W	にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	30.5
	コッペパン(袋入り)・牛乳	しい内、白いノバノ 戸	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	コッペパン(袋入り)		 	652	826
10	チキンのトマト煮こみ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		パセリ	にんにく	さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ		
(金)	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(小中のみ)		28.8	35.6
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)				20.0	33.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			F.CO.	711
13	八宝菜	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	568	711
(月)	中華サラダ	うずらたまご・いか		にんじん にんじん	しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)	ひとし・さゆりり・さくりり	J	- よ1四	U & 7 199	22.7	27.3
		1. 10 151	小 國		1. de la 30	det it it it it it it	18 July 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	トマトケチャップ・ぶどう酒		
4.4	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ	579	772
14	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	26.9
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
1	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)			571	785
	クリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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		
(,,,,	キャベツのソテー	COM XX 1 CV	140	にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉	22.8	28.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			CO1	700
16	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							621	789
(木)	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん		さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・ポン酢	24.3	30.0
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	.0.0		にほし(だし)		00.0
	コッペパン・牛乳	がた内 ウェンゴンラ	牛乳			コッペパン		1-1-4-1	580	750
1.00	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		
(金)	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		23.2	29.0
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)				20.2	25.0
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		600	701
20	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	791
(月)	ゆでブロッコリー すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ブロッコリー ねぎ	たまねぎ・たけのこ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ		
	いちごゼリー (小中のみ)	2 / 35 // 4 /4 C	17/3-00	14 4	7.2442 - 7.24) 47.2	いちごゼリー(小中のみ)		(CC) - CNM (CC) - CL) 19	27.6	33.5
					***			がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	CEO	000
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	670	836
(火)	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう		ごま・ごま油・なたね油	カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ しょうゆ	20.8	24.7
	小型コッペパン・牛乳		牛乳	(CN CN		コッペパン	こよ。こよ何。なんに4歳何			
		件 15g 、 >>> 15g		12 / 10 / 12>	たまねぎ・マッシュルーム		たたわか	トマトピューレ・トマトケチャップ	592	784
(水)		牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			ほうれん草	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.5	32.7
	清見オレンジ(小中のみ)		No als		清見オレンジ(小中のみ)	detrata NA				
	ごはん・牛乳		牛乳		わまわぎ。モロベツ - 14ノタンよりマ	精白米			619	776
	ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	,	
(木)	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	24.5	29.4
L	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						41.0	23.4
M26.7	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	838
24	さごしのごまあげ	さごし		15 1 16 :	しょうが	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	505	300
(金)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	27.6	34.7
	みそ汁 わかめごはん(麦入り)・牛乳	油あげ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ	精白米・精麦		にほし (だし) わかめごはんのもと		
27	ちくぜん煮	とり肉	1-40	にんじん	ごぼう・れんこん	村口木・村友 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	570	715
	まぐろと野菜のあえもの	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ・ゆず	さとう	- 5 IM	しょうゆ	60.6	00.0
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						22.8	26.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	787
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう		しょうゆ	028	101
(火)	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.2	26.5
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん・ピーマン	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~)	594	831
(木)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン	(1 - / */*/	トマト・にんじん・パセリ	ナキわぎ・ヤロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	35.0



学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することによ り、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的に すすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の字校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

香川県産の米・新鮮 な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

だしは、にぼし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



4月字校給良宋養	重(1)回	[15]												
	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)	606	24.2	18.8	28.0%	339	94	2.4	3.1	220	0.52	0.55	38	5.2	2.2
中学生	775	29.9	22.6	26.2%	377	115	3.1	4.0	259	0.70	0.65	47	6.7	2.8









※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※10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」(4月は20~24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。



4月分學做給食献並表

令和2年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

						使 用 す る 食 ;				栄養	- 集価
	日		(赤) おもに体	をつくるもの	(緑) おもに	<u> </u>		ギーのもとになるもの		小学生	
	曜)	献立名	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	調味料他	エネルギ	
1	/*E/		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	
			M P 7 7 6 C II II SKIII	130 3 3/1/ 7/4 0 2				加加从主义从	ガラスープ・ウスターソース・ぶどう酒	12/016	(人)
	7	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース	685	864
1	火)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ		
		小魚入りアーモンド	まくのの曲つり		にんしん・さないんりん	9726	327	小魚入りアーモンド	[C x 7 W	23.1	27.6
-		麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦	79 CV F			
	L .	小いわしのからあげ		小いわし			111171 1112	なたね油		670	814
1	8	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
1	, (/ (,	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にほし (だし)	24.1	28.2
		ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	H	コッペパン・牛乳	1.25.1	牛乳	10 10 10 1	habitatis to any	コッペパン	-k- k-1- Mb	10	578	739
		ポトフ アーモンドサラダ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツれんこん・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも さとう	なたね油 アーモンド・なたね油	ガラスープ・チキンコンソメ しょうゆ		
- [`	-14	ヨーグルト		ヨーグルト		100000 20000 20000	627	/ 一てット・な/これは田		21.3	26.3
h		麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			=0.4	=0=
	10	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	なたね油	しょうゆ	584	737
(L .	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.0	33.0
		納豆	納豆							21.0	33.0
17		菜めし・牛乳		牛乳	10 10 1	+ + to 30	精白米	de de la NE	菜めしごはんのもと	623	792
	月)	豆あじのなんばんづけ 切りぼし大根煮	てんぷら・油あげ	豆あじ粉つき	にんじん にんじん・さやいんげん	たまねぎ 切りぼし大根・ほししいたけ	さとう さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりんしょうゆ・みりん	21.5	26.0
		切りはし大板魚 たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	かりはし人根・はししいたけたけのこ・えだ豆	さとう 精白米	なたね油・こま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
		新ごぼうとくきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ	,270070	ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	520	614
(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)	21.6	25.2
		コッペパン		牛乳			コッペパン	マーガリン			
	H	いちごジャムマーガリン・牛乳		一十4년			いちごジャム	マールリン		615	831
	15	ポークビーンズ	白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒		
1			ぶた肉		パセリ				ウスターソース・チキンコンソメ	00.0	00.0
	-	夏みかんサラダ ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)		キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		22.3	30.3
\vdash		梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		権ちりめんごはんのもと		
	Ì		Sa Sada - Hada	140	1-120	1 h 1 10 h 10	じゃがいも・こんにゃく		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	601	761
	16	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
1		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	20.5	24.5
	_	清見オレンジ				清見オレンジ					
	-	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳	1-111		精白米・精麦			568	804
-	17	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・大豆		にんじん さやいんげん	ごほう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	300	004
10	金)	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ	(7025.70	ごま	しょうゆ	00.0	07.0
	- 1	野菜マフィン(中のみ)			1470070		野菜マフィン(中のみ)	- 5		22.3	27.8
		コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
1,	20	魚のレモンマリネ	メルルーサ粉つき		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	587	760
1	20 月)	イタリアンサラダ			アスパラガス	もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	,	ミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ・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	25.1	31.8
-		麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		生乳・いかなごのつくだ煮			**		トマトパウダー・チキンコンソメ		
,	-	あつあげとたけのこの煮もの	あつあげ・ぶた肉	十孔・いかなこのうくだ魚	にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ	精白米・精麦 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	587	719
		おひたし	かつおぶし		1270 070 2 (1701)70	もやし・キャベツ		उ. १८ गवाम ८ व्राम	しょうゆ		
		なつみ				なつみ				24.9	29.2
,	22	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	精白米・精麦	なたね油・ごま油	ガラスープ・しょうゆ	639	799
	ж) .		2./CIA 40C	1 40	にんじん	しょうが	でんぷん		チキンコンソメ		
F		かぼちゃのフライ	ナルキ		かぼちゃフライ		排亡水 リンル	なたね油		21.4	25.7
	}	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ	あずき とり肉	牛乳		にんにく	精白米・もち米 でんぷん・米粉	ごま・なたね油 なたね油	しょうゆ	689	804
	23	ミニトマト	C 7 P8		ミニトマト	1-101-1	7000-70	· み / こ 4 × 1 田	U & 1'7'		
1	木)	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.9	32.8
		いちごクレープ			いちごクレープ				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	21.3	34.0
		小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			FOC	550
	24	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	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	592	779
11.7	全)	グリーンサラダ							ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	- 1	クリーンサフタ チーズ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.2	31.6
	_	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	- H	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	562	651
- 17	月)	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.0	21.9
	\rightarrow	黒ごまプリン					黒ごまプリン			19.0	41.9
	- 1	麦ごはん・牛乳	4.1.2	牛乳			精白米・精麦			611	757
	28 🕆	さわらの塩焼き	さわら		* \$1/ 1#1	4a / > /	* \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	>"士	1 5 3 4	011	131
	(W)	いんげんのごま酢あえ わかめ汁	とうふ	わかめ	さやいんげん ねぎ	れんこん えのきたけ	さとう	ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	6= 5	00.0
		かしわもち	C / W	1717-W)	1 d C	んりさにり	かしわもち		しょ / ザ リ リ リ かし (たし)・こんか (だし)	25.5	32.0
		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		625	796
		クラムチャウダー	ベーコン・あさり	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		
Ľ		アスパラとツナのサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし				21.9	27.4



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

だしは、にほし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



4.日学校经会学基是(17向亚特)

4月学校給食栄養	量(17回至	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)	608	23.2	19.8	29.4%	349	89	2.5	3.0	199	0.55	0.55	25	4.4	2.1
由学生	766	28.3	23.3	27.4%	388	108	3.4	3.8	231	0.72	0.64	31	5.7	27

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(4月は13~17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。





4月分學做給食獻並衰

令 和 2 年 4 月 1 日 高 松 市 教 育 委 員 会 (公財)高松市学校給食会

								(五級/問格門		
日(曜)	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	品 名 (黄) おもにエネル ⁴ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱく	中学生 一(kcal)
7	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも小麦粉	なたね油	ガラスープ・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	685	864
(火)	海そうサラダ 小魚入りアーモンド		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		小魚入りアーモンド	ドレッシング	23.1	27.6
8	コッペパン・牛乳ポトフ	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	コッペパン じゃがいも	なたね油	ガラスープ・チキンコンソメ	578	739
(水)	アーモンドサラダ ヨーグルト		ヨーグルト		れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	21.3	26.3
a	麦ごはん・牛乳 小いわしのからあげ		牛乳 小いわし			精白米・精麦	なたね油		670	814
(木)	いそ香あえ 春大根のみそ汁	油あげ・みそ	味つけのり 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 にほし (だし)	24.1	28.2
10	ミックスナッツ たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	│ │ 精白米	ミックスナッツ なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	520	614
金)	新ごぼうとくきわかめのふくめ煮 キャベツのみそ汁	てんぷら とうふ・油あげ・みそ	くきわかめ	ねぎ	ごぼう・れんこん キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.6	25.2
	コッペパン いちごジャムマーガリン・牛乳	C you mayin the	牛乳	700 (-)		コッペパン いちごジャム	マーガリン	1,7 7,300 (720) 2,733 (720)	615	831
13 (月)	ホークヒーンス	白いんげん豆 ぶた肉		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		
	夏みかんサラダ ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)		キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		22.3	30.3
14	麦ごはん・牛乳 こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ	584	737
(火)	小松菜のおひたし 納豆	かつおぶし 納豆		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.0	33.0
15	菜めし・牛乳 豆あじのなんばんづけ		生乳 豆あじ粉つき	にんじん	たまねぎ	精白米 さとう	なたね油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん	623	792
(水)	切りぼし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	21.5	26.0
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	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 でんぷん	なたね油・ごま油	ガラスープ・しょうゆ チキンコンソメ	639	799 25.7
	かぼちゃのフライ キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃフライにんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ナムル とうふのスープ	とうふ・ベーコン		にんじん ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ	さとう でんぷん	ごま・ごま油 ごま油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	562 19.0	651
	黒ごまプリン 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			黒ごまプリン 精白米・精麦			587	719
	あつあげとたけのこの煮もの おひたし なつみ	あつあげ・ぶた肉 かつおぶし		にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ もやし・キャベツ なつみ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.9	29.2
	コッペパン・牛乳 魚のレモンマリネ	メルルーサ粉つき	牛乳	にんじん	たまねぎ・レモン	コッペパン でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	587	760
21 火)	イタリアンサラダ ミネストローネ	ベーコン		アスパラガストマト	もやし・とうもろこし たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ドレッシング がらスープ・ぶどう酒	25.1	31.8
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳	1 1 1	75.446. 147014	精白米	ЗУСЛИЦ	トマトパウダー・チキンコンソメ 梅ちりめんごはんのもと	601	761
22 (水)	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのたくあんあえ	ぶた肉・牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・えだ豆 キャベツ・もやし・たくあん	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	清見オレンジ			34(1/10)/0	清見オレンジ			C x 9 W	20.5	24.5
23	<u>小型コッペパン・牛乳</u> スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	コッペパン 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	592	779
(木)	グリーンサラダ チーズ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	SC /III · 9 A / 7 A · 7 A · 7 A · 2 A · 7	25.2	31.6
0.4	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ	あずき とり肉	牛乳		にんにく	精白米・もち米 でんぷん・米粉	ごま・なたね油 なたね油	しょうゆ	689	804
金(金)	ミニトマト すまし汁	かまぽこ	わかめ	ミニトマトねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.9	32.8
	<u>いちごクレープ</u> 麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ者	牛乳	いちごクレープ		精白米・精麦				
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・大豆		にんじん さやいんげん	ごほう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	568	804
(月)	野菜のごまあえ 野菜マフィン (中のみ)			にんじん	もやし・キャベツ	野菜マフィン(中のみ)	ごま	しょうゆ	22.3	27.8
28	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳 クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	コッペパン・はちみつ じゃがいも・小麦粉	マーガリン バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	625	796
(火)	アスパラとツナのサラダ	まぐろの油づけ	牛乳・生ノリーム	アスパラガス	キャベツ・とうもろこし	精白米・精麦	'क्राट्यब्स्		21.9	27.4
30	さわらの塩焼き いんげんのごま酢あえ	さわら	. 4	さやいんげん	れんこん	さとう	ごま	しょうゆ	611	757
(木)	わかめ汁	とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	/	-	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	32.0



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

だしは、にぼし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



A 日学校給食学義景(17向亚特)

7 万十仅和及不良		[J-J]]												
	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)	607	23.1	19.7	29.3%	349	89	2.5	3.0	189	0.55	0.55	26	4.4	2.1
中学生	764	28.2	23.2	27.3%	388	108	3.4	3.8	219	0.72	0.64	32	5.6	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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。 ※「とるストの食再及目週間」(4月は12~17日)には、郷土料理や地毘産物を多く使用した酵草を取りまれており、かがわ「地産地消し運動キャラクターの藤木ノノ

※「ふるさとの食再発見週間」(4月は13~17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。





4月分學校給食戲立瑟

令和2年4月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

日		(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	使 用 す る 食 i に体の調子を整えるもの	品 名 (黄)おもにエネル:	ギーのもとになるもの		栄養 小学生	養価 中学
曜	1	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	調味料他	エネルギ	- (kc
		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	く質
_	, カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	601	71
/火	/ v)ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	7X7-7-X-742327X	00.0	-
_	野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.9	2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	8
8	チキンのトマト煮こみ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ にんにく	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	020	_
水	ホテトサフタ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(小中のみ)		29.6	3
	はっさく(中のみ)		원- 때		はっさく (中のみ)	*** 수 V. ***				-
	麦ごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ	精白米・精麦			568	
9木	H	うずらたまご・いか		にんじん	しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		\vdash
,	[№] 中華サラダ ミニトマト(小中のみ)			にんじん ミニトマト(小中のみ)	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	22.7	
			u et			Add to the defendance		 トマトケチャップ・ぶどう酒		
10	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ	579	
金	ひじきとチーズのサラダ コーンスープ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん パセリ	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		Н
	ココアワッフル(中のみ)	ベーコン		ハセリ	とうもろこし・たまねぎ	ココアワッフル(中のみ)	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.7	2
_	コッペパン		片 ····································			コッペパン			610	Т
	3 いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			いちごジャム(小中のみ)			618	
月	り クリームシチュー キャベツのソテー	とり肉・大豆・ベーコン	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・しめじ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バターなたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉	24.2	
	麦ごはん・牛乳		牛乳	V-NUN	- 11117 - しめし・こりもろこし	精白米・精麦	・よ/こ4点(田	フィマコマフグ・しょうゆ・カレー桁		\vdash
	4 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							621	
火	おかかあえ	かつおぶし	1.1.1	ほうれん草・にんじん		さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・ポン酢	24.3	
_	とうふのみそ汁 コッペパン・牛乳	とうふ・油あげ・みそ	り キ乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	コッペパン		にぼし (だし) 		+
		ぶた肉・白いんげん豆	1.40	الحال بواماا	* * 10 10 10 10 1		of the dealth	トマトケチャップ・ウスターソース	580	
(水	5 チリコンカーン	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	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	<u> </u>	+
	[™] グリーンサラダ 清見オレンジ(小中のみ)			アスパラガス	キャベツ・きゅうり 清見オレンジ(小中のみ)	さとう	なたね油		23.2	
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳		日元4 レンン (小でつか)	精白米・もち米	ごま			\vdash
16	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	
木	日 ゆ で ブロッコリー	1.23 2.4122	4.4.4	ブロッコリー ねぎ	**** ****			الله المنظم الم		H
	[^] すまし汁 いちごゼリー(小中のみ)	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねさ	たまねぎ・たけのこ	いちごゼリー(小中のみ)		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ 	27.6	;
					たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦		がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	670	
17 金	7 カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	 牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	┃ 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	<u> </u>	<u> </u>
,317.)	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま・ごま油・なたね油		20.8	
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			614	
	0 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・マッシュルーム 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	014	
月)	^引 アーモンドサラダ			ほうれん草	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油		26.0	
	清見オレンジ(小中のみ)		11.00		清見オレンジ(小中のみ)	delt J. M.				1
	ごはん・牛乳		牛乳		たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	精白米			619	
21 火	1 ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	<u> </u>	\vdash
Д,	はるさめサフタ	ハム	- 100 1 (1.1.5.4)	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	24.5	
_	ヨーグルト (小中のみ) 麦ごはん・牛乳		ヨーグルト(小中のみ) 牛乳			精白米・精麦				\vdash
22	2 さごしのごまあげ	さごし	1.40		しょうが	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	663	
(水	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	27.6	
	みそ汁	油あげ・みそ	사-때	小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ	東京子, 1/2 東京 東京		にぼし(だし)	27.0	Ψ.
22	わかめごはん (麦入り)・牛乳 3 ちくぜん煮	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・れんこん	精白米・精麦 こんにゃく・さとう・でんぷん	ご主油	わかめごはんのもと しょうゆ	570	
	まぐろと野菜のあえもの	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ・ゆず	さとう	_ 54 Hz	しょうゆ	22.8	
_	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						22.0	Ľ
2/	麦ごはん・牛乳 肉じゃが	牛肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまわぎ	精白米・精麦 じゃがいも・こんにゃく・さとう	ナッナッナン viti	しょうゆ	628	
	は 切りぼし大根のあえもの	Lina	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	00.0	
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	22.2	2
27	7 セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん・ピーマン	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~)	594	
月		白いんげん豆・ベーコン	/ / (TV)(M)	トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	:
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		こんぶ (だし)・しょうゆ	575	
	8 きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	575	
火.	り すいとん汁 野菜マフィン (中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん 野菜マフィン(中のみ)		にほし (だし)	22.7	1
_	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
Зſ	0 マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉	,	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	606	
(木)		みそ		チンゲンサイ・にんじん	にんにく キャベツ	さとう	ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン		\vdash
	かえりアーモンド	+	かえり	/ マラマリイ・にんしん	7. 11. 17. 17.	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん・しょうゆ	27.0	3



おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することによ り、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的に すすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

香川県産の米・新鮮 な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



自然のうまみ・手作りの味

だしは、にぼし・けずりぶ し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



4日学校給食学養量(17回平均)

4月子仪和艮木食	里(17四十	-13)												
	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)	609	24.4	18.8	27.8%	343	98	2.4	3.1	227	0.53	0.56	38	5.4	2.3
中学生	778	30.1	22.8	26.4%	385	120	3.2	4.0	271	0.69	0.66	47	7.0	2.8

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※20日食パン(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」(4月は20~24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。













4月分學校給食獻立長

令和2年4月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

					使用する食」	 品 名			学录	養価
_		(赤)おもに体	をつくるむの	(緑) およい			デーのもとになるもの		栄養価 小学生 中学	
日曜	献立名							豊田 ロナ 北江 人内		
(唯)		おもにたんぱく質		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	調味料他	エネルキ	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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
7	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	8
k)	じゃがいものカレー煮	とり肉・ウインナー		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	23.5	2
_	野菜サラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.3	<u> </u>
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			550	
3	魚のごまあげ(中のみ)	さけ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	550	
k)	魚の塩焼き(小のみ)	さけ		l la dia						
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし	- 1 1- 2		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.3	
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ	11.001	にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		-
	コッペパン・いちごジャム(中のみ)・牛乳	1. 2 5 . 1	牛乳			コッペパン・いちごジャム(中のみ)			581	
9	ウインナー	ウインナー		10.10.1	1 2 7 7 7 7	10 10 1	103 3 3 20		301	
†)	ポテトサラダ			にんじん ミニトマト	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング			
	ミニトマト	48 93			+		ale ale La Arb	200 m m 1 , 200 m 1 , 200 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2	20.7	
_	野菜スープ	ベーコン	上司	にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ	* 本中水	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳	>0.2. 14:1	牛乳	4 x (12 x (11, 2	**	精白米			680	
0	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	000	
<u>F</u>)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし	10000		でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	中華サラダ	人立	力がにはし	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	28.5	
								トマトケチャップ・ぶどう酒		+
	チキンライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米	バター・なたね油	トマトゲナヤップ・ふどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	594	
3	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	さとう	なたね油	しょうゆ		\perp
)	コーンスープ	ベーコン	, ,, 000	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	/	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	01.0	
	ココアワッフル (中のみ)			- *	,	ココアワッフル(中のみ)	J		21.0	
	コッペパン・りんごジャム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム(中のみ)				
4	クリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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	603	
ī	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし	3 4 3 2 1 1	なたね油	7,112,77	60.5	
	清見オレンジ				清見オレンジ				23.2	
_	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				T
5	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							608	
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		$^{+}$
,	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		- 5	にぼし(だし)	24.4	
_	コッペパン・牛乳	д ум. примуту	牛乳	1270 370 432	7.03.19.0	コッペパン		(1-1,0-0)		
		ぶた肉・白いんげん豆	140					トマトケチャップ・ウスターソース	561	
	チリコンカーン	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	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		1
K)	グリーンサラダ			プロッコリー・アスパラガス	きゅうり	さとう	なたね油		23.4	
	はっさく (中のみ)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	はっさく (中のみ)		3.7.2.1.11		23.4	
_	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			\top
	とり肉のからあげ(中のみ)	とり肉			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ	662	
7	とり肉のレモンソース焼き(小のみ)				レモン	さとう・でんぷん		しょうゆ		
-	野菜のあえもの			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油			T
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	()	37 C 1911H	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.3	
	いちごゼリー	- 7 11 11 11 11 11	,	1	1000	いちごゼリー				
					k + 1, 40			がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ		
^	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	676	
0								カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ		_
1/	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	23.5	
	小にぼし		小にぼし							\perp
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			EOO	
1	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・マッシュルーム	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ	592	
()	* ' ' '	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		にんにく			ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		$^{+}$
*	アーモンドサラダ			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	25.8	
	清見オレンジ) lo sda	al- eti		清見オレンジ	Medicales Mar Holeson	. h. h. h. h.	1 . 3 . 4 . 5 .		-
	とりそぼろどんぶり(麦ごはん)・牛乳		牛乳	12.10.1 (1.1	太ねぎ・えだ豆・しょうが		なたね油	しょうゆ・みりん	542	
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	3.2	
()	ゆかりあえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	18.2	
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)			10.2	1
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳		牛乳			精白米・精麦			COC	
3	さごしのからあげ(中のみ)	さごし			. 18	米粉	なたね油		606	
5)	さごしのゆうあん焼き(小のみ)	さごし			ゆず			しょうゆ・みりん		\dagger
,	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん	28.5	
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぽし (だし)		
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・こんにゃく・さとう		しょうゆ	627	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			米粉	なたね油		021	
)	ごまドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	26.7	
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	
•	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	
7	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	028	
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	99.0	T
	小魚のあま酢あえ		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	22.2	
0	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・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年)	593	
3			チーズ (中のみ)		, , , ,			ケチャップマスタード (5年~)		+
<u>(</u>)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	
1	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	559	Γ
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	558	
7)	香りあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	97.4	
	野菜マフィン (山のみ)					野茎マフィン(由のみ)			27.4	1



ざいます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することによ り、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的に すすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。

野菜マフィン (中のみ)



地産地消

香川県産の米・新鮮 な野菜・果物・魚など を積極的に使うように 心がけています。



生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海 そう・いも・麦などを積 極的にとりいれ食物繊維 の摂取に努めています。



野菜マフィン(中のみ)

自然のうまみ・手作りの味

だしは、にぼし・けずりぶ (の) し・こんぶなどでとっていま す。カレーやシチューのルウ は調理場で手作りしています。



4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)	606	24.5	19.2	28.5%	332	92	2.3	3.1	209	0.53	0.56	41	4.8	2.5
由学生	808	30.9	24.5	27 3%	381	114	3.4	3.0	248	0.72	0.67	50	6.4	3.2

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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。 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月は20~24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。









