



4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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (火)	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	717
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		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		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	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	568	711
	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 (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
9 (木)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	579	772
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	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	がらすープ・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)				
10 (金)	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	がらすープ・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		
13 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							621	789
	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	24.3	30.0
	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			にぼし (だし)		
14 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	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	610	762
	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		22.5	27.1
15 (水)	清見オレンジ (小中のみ)			清見オレンジ (小中のみ)						
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	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
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
16 (木)	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 (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)				
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・キャベツ・チキンコンソメ	670	836
	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	24.7
17 (金)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
	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	614	766
	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	26.0	31.7
	清見オレンジ (小中のみ)			清見オレンジ (小中のみ)						
20 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	619	776
	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 (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	663	838
	たけのこふきの土佐煮	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・にぼし (だし)	27.6	34.7
	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		
22 (水)	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		
	ちくぜん煮	とり肉		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
	まぐろと野菜のあえもの	まぐろの油つけ		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	22.8	26.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	628	787
	切りほし大根のあえもの		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		
24 (金)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	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) ケチャップマスタード (5年〜)	594	831
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		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	がらすープ・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		
27 (月)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	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
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
28 (火)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	606	757
	チンゲンサイのあえもの			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	32.4
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
30 (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			567	718
	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)		
	小松菜ともやしのあえもの	ハム		小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・ポン酢	23.1	28.2



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

<p>生きた教材</p> <p>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。</p> 	<p>地産地消</p> <p>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。</p> 	<p>生活習慣病の予防</p> <p>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。</p> 	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>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ーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

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	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

▼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。
 ※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」(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	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)
7 (火)	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	717
	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		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 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	626	818
	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)		29.6	37.6
9 (木)	はっさく(中のみ)				はっさく(中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	568	711
10 (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(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	772
13 (月)	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)				
14 (火)	コッペパン		牛乳			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	22.8	28.6
15 (水)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							621	789
16 (木)	おつかあえ	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	24.3	30.0
	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			にぼし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
17 (金)	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	610	762
	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		22.5	27.1
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
20 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	とり肉のからあげ	とり肉				米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	629	791
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
21 (火)	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(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	670	836
22 (水)	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	24.7
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
	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	614	766
23 (木)	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	26.0	31.7
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
24 (金)	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	619	776
	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(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
25 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ	663	838
	たけのこふきの土佐煮	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・にぼし(だし)	27.6	34.7
26 (日)	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			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		
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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	570	715
27 (月)	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		
	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				
28 (火)	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	628	787
	切りほし大根のあえもの		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		
29 (水)	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
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		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	575	784
30 (木)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	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		
	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
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
31 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	606	757
	チンゲンサイのあえもの			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	32.4
かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ			

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の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

<p>生きた教材</p> <p>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。</p>	<p>地産地消</p> <p>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。</p>	<p>生活習慣病の予防</p> <p>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。</p>	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>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ーは調理場で手作りしています。</p>
--	---	---	--

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	608	24.3	18.8	27.8%	344	99	2.4	3.1	227	0.51	0.55	38	5.3	2.3
中学生	779	29.9	22.8	26.4%	387	122	3.2	3.9	271	0.66	0.64	47	6.9	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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。
 ※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」(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	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)
7 (火)	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	717
	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		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	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	589	749
	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		
	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.5
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	626	818
	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
10 (金)	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	568	711
13 (月)	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 ウスターソース・チキンコンソメ	579	772
14 (火)	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	がらすープ・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)				
15 (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			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	がらすープ・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		
16 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							621	789
	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	24.3	30.0
17 (金)	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			にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	580	750
20 (月)	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			清見オレンジ						
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
21 (火)	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	629	791
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	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
22 (水)	いちごゼリー					いちごゼリー				
	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 じゃがいも・小麦粉	精白米・精麦	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	670	836
	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	24.7
23 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	592	784
	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
24 (金)	清見オレンジ			清見オレンジ						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	619	776
25 (土)	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							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
26 (日)	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ	663	838
	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・にぼし (だし)	27.6	34.7
	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		
27 (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	570	715
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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	22.8	26.8
	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		
28 (火)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	628	787
29 (水)	切りほし大根のあえもの		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	おからハンバーガー	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
30 (木)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	35.0
	たけのごはん・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	784
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	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		
31 (金)	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
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				

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の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

<p>生きた教材</p> <p>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。</p> 	<p>地産地消</p> <p>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。</p> 	<p>生活習慣病の予防</p> <p>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。</p> 	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>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ーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 エネルギー比	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	604	24.2	18.7	27.8%	333	92	2.3	3.1	224	0.54	0.56	38	5.3	2.2
中学生	778	30.0	22.8	26.3%	374	113	3.1	4.0	267	0.72	0.67	46	6.8	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。



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	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	おもにカロリー	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)	たんぱく質 (g)
		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			
7 (火)	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	717
	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		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	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			569	713
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	23.7	28.5
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・ボン酢		
9 (木)	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
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう こんにゃく	なたね油	しょうゆ 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 (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
10 (金)	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	652	826
	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)					
13 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	711
	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	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	27.3
	中華サラダ ミニトマト (小中のみ)			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		
14 (火)	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	772
	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	21.7	26.9
	コーンスープ ココアワッフル (中のみ)	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
15 (水)	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 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	がらすープ・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	22.8	28.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	789
16 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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・ボン酢	24.3	30.0
	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			にぼし (だし)		
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	750
	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	23.2	29.0
	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	さとう	なたね油			
20 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		629	791
	とり肉のからあげ ゆでブロッコリー	とり肉				しょうが 米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	27.6	33.5
	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		
21 (火)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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	670	836
	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	24.7
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
22 (水)	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	592	784
	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)				清見オレンジ (小中のみ)					
23 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			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	24.5	29.4
	はるさめサラダ ヨーグルト (小中のみ)	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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	838
	さごしのごまあえ	さごし				しょうが	米粉・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ	
	たけのことふきの土佐煮 みそ汁	油あげ・かつおぶし 油あげ・みそ		にんじん 小松菜・にんじん	たけのこ・ふき キャベツ・たまねぎ	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	27.6	34.7
27 (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	570	715
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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	22.8	26.8
	まぐろと野菜のあえもの チーズ (小中のみ)	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		
28 (火)	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	たまねぎ	じゃがも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.2	26.5
	切りほし大根のあえもの 小魚のあま酢煮	こんにゃく ちりめん		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ ボン酢		
30 (木)	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
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	35.0

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の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ー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 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)	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

▼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。
 ※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	おもにカロリー	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)	たんぱく質 (g)
		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			
7 (火)	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
	にんじんサラダ 小魚入りアーモンド	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう	小魚入りアーモンド	しょうゆ	23.1	27.6
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	814
	小さいわしのからあげ		小さいわし				なたね油			
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	24.1	28.2
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	739
	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	ガラスープ・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ				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
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	737
	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		
	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		
	納豆	納豆							27.0	33.0
13 (月)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	623	792
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・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
	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	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	520	614
14 (火)	新ごぼうとくきわかめのふくめ煮	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・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)	21.6	25.2
15 (水)	コッペパン いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム	マーガリン		615	831
	ポークビーンズ	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				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		22.3	30.3
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
16 (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	601	761
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	キャベツのたくあんあえ			さやいんげん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	20.5	24.5
	清見オレンジ				清見オレンジ					
17 (金)	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			568	804
	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	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	22.3	27.8
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	760
	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	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	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	ガラスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	25.1	31.8
21 (火)	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			587	719
	あつあげとたけのこの煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おひたし	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	24.9	29.2
	なつみ				なつみ					
22 (水)	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 でんぶん	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
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		21.4	25.7
23 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		689	804
	とり肉のからあげ	とり肉			にんにく	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト						
	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						
24 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	779
	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 ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.2	31.6
	チーズ		チーズ							
27 (月)	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	562	651
	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		
	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.0	21.9
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	757
	さわらの塩焼き	さわら								
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	れんこん	さとう	ごま	しょうゆ		
	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
	かしわもち					かしわもち				
30 (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		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		
	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の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

<p>生きた教材</p> <p>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。</p> 	<p>地産地消</p> <p>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。</p> 	<p>生活習慣病の予防</p> <p>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。</p> 	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>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ーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--


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	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
中学生	766	28.3	23.3	27.4%	388	108	3.4	3.8	231	0.72	0.64	31	5.7	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

※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」(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	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	おもにカロリー	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)	たんぱく質 (g)
		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			
7 (火)	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
	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			ドレッシング	23.1	27.6
8 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	739
	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	ガラスープ・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ				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
	ヨーグルト		ヨーグルト							
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	814
	小さいわしのからあげ		小さいわし				なたね油			
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	24.1	28.2
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
10 (金)	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	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	520	614
	新ごぼうとくきわかめのふくめ煮	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・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)	21.6	25.2
13 (月)	コッペパン いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム	マーガリン		615	831
	ポークビーンズ	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				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		22.3	30.3
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
14 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	737
	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		
	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								
15 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	623	792
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・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
16 (木)	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
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		21.4	25.7
	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	562	651
17 (金)	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		
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.0	21.9
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
20 (月)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			587	719
	あつあげとたけのこの煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おひたし	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	24.9	29.2
	なつみ				なつみ					
21 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	760
	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		
	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	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	25.1	31.8
22 (水)	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	601	761
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	キャベツのたくあんあえ			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					
23 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	779
	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 ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.2	31.6
	チーズ		チーズ							
24 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		689	804
	とり肉のからあげ	とり肉			にんにく	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト						
	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						
27 (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			568	804
	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	ごぼう	こんにやく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	22.3	27.8
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
28 (火)	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	21.9	27.4
	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					
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	757
	さわらの塩焼き	さわり								
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	れんこん	さとう	ごま	しょうゆ		
	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
	かしわもち					かしわもち				



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の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ー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	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

▼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。

※「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)
7 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とりに肉	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	717
	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		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 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チキンのトマト煮こみ	とりに肉・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	626	818
	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)		29.6	37.6
9 (木)	はっさく(中のみ)				はっさく(中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	568	711
10 (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(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とりに肉	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	772
13 (月)	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)				
14 (火)	コッペパン		牛乳			コッペパン			618	792
	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)				
	クリームシチュー	とりに肉・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	24.2	30.4
15 (水)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							621	789
16 (木)	おつかあえ	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	24.3	30.0
	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			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
17 (金)	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	580	750
	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 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	とりに肉のからあげ	とりに肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	629	791
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
21 (火)	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(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	670	836
22 (水)	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	24.7
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
	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	614	766
23 (木)	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	26.0	31.7
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
24 (金)	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	619	776
	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(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
25 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ	663	838
	たけのこふきの土佐煮	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・にぼし(だし)	27.6	34.7
26 (日)	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			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		
	ちくぜん煮	とりに肉		にんじん	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	570	715
27 (月)	まぐろと野菜のあえもの チーズ(小中のみ)	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	22.8	26.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	628	787
28 (火)	切りほし大根のあえもの 小魚のあま酢煮		こんぶ ちりめん	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ ポン酢	22.2	26.5
	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
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		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
29 (水)	たけのこごはん・牛乳	とりに肉・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・みりん・にぼし(だし)		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	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
30 (木)	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・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 チキンコンソメ・トウバンジャン	606	757
31 (金)	チンゲンサイのあえもの			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	32.4
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		

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

<p>生きた教材</p> <p>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。</p> 	<p>地産地消</p> <p>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。</p> 	<p>生活習慣病の予防</p> <p>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。</p> 	<p>自然のうまみ・手作りの味</p> <p>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ーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

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	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。
 ※20日食パン(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」(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月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	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)
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	817
	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	たまねぎ	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	28.4
	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			
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			550	837
	魚のごまあげ (中のみ)	さけ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	魚の塩焼き (小のみ)	さけ							29.3	38.6
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (木)	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		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		牛乳			コッペパン・いちごジャム(中のみ)			581	806
	ウインナー	ウインナー								
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		20.7	26.5
	ミニトマト			ミニトマト						
10 (金)	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			680	868
	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	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	28.5	34.9
13 (月)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	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・グリーンピース	精白米	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	594	789
	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	がらすープ・チキンコンソメ	21.0	26.3
14 (火)	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	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)			603	820
	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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		23.2	29.1
15 (水)	清見オレンジ				清見オレンジ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	788
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
16 (木)	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	24.4	30.4
	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			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	561	753
17 (金)	グリーンサラダ			ブロッコリー・アスパラガス	きゅうり	さとう	なたね油		23.4	29.8
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	とり肉のからあげ (中のみ)	とり肉			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ	662	834
20 (月)	とり肉のレモンソース焼き (小のみ)	とり肉			レモン	さとう・でんぶん		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			
	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			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.3	34.7
21 (火)	いちごゼリー					いちごゼリー				
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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	676	860
	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	28.4
22 (水)	小にぼし		小にぼし							
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	592	782
	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	32.9
23 (木)	清見オレンジ				清見オレンジ					
	とりそばうどん (麦ごはん)・牛乳	とり肉	牛乳		太ねぎ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	542	788
	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	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
24 (金)	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	24.2
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
	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			606	862
	さごしのからあげ (中のみ)	さごし			ゆず	米粉	なたね油			
27 (月)	さごしのゆうあん焼き (小のみ)	さごし						しょうゆ・みりん		
	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	36.3
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし(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	なたね油	しょうゆ	627	735
28 (火)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			米粉	なたね油			
	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		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	30.2
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	800
	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		
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.2	26.7
28 (火)	小魚のあま酢あえ		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	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~)	593	830
30 (木)	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	34.9
	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)	558	765
	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		
30 (木)	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		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)			27.4	33.5

**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**
高松市の学校給食では

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。

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ー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	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
中学生	808	30.9	24.5	27.3%	381	114	3.4	3.9	248	0.72	0.67	50	6.4	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。
 ※「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。