



# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (金)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳 ツナサラダ コンソメスープ チーズ	とり肉・ベーコン まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳 牛乳・小魚・海そう	金時にんじん にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく キャベツ・きゅうり・レモン	精白米・精麦 さとう	なたね油・バター じゃがいも	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	621	733	24.6	28.2	
12 (火)	米粉パン・牛乳 うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮 フレンチサラダ りんご		牛乳	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 さとう	米粉パン なたね油	653	828	23.6	29.7	
13 (水)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳 はるさめサラダ ミックスナッツ	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	645	816	24.0	29.2	
14 (木)	麦ごはん・牛乳 讃岐一もんのたつたあげ 小松菜のあえもの あんもちぞう煮		牛乳		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	精白米・精麦 ごま油	653	814	26.6	32.0	
15 (金)	黒豆ごはん・牛乳 れんこんのきんぴら まんばのごまドレッシングあえ ヨーグルト	黒豆 れんこん まんば ヨーグルト	牛乳	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう まんば・にんじん	大根	精白米・もち米 さとう	なたね油 ごま・なたね油	612	753	21.2	24.7	
18 (月)	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 レタスとちりめんのサラダ	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	611	762	21.7	25.8	
19 (火)	コッペパン・牛乳 ゲタのレモンソースかけ ゆで野菜 ミネストローネ		牛乳	ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	コッペパン なたね油・ごま油	614	780	30.1	37.4	
20 (水)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ おひたし		牛乳				精白米・精麦		593	741	27.7	33.6	
21 (木)	麦ごはん あさりのつくだ煮・牛乳 肉じゃが うちこみ汁	あさりのつくだ煮	牛乳				精白米・精麦		662	828	24.5	29.5	
22 (金)	セルフスラッピージョー・牛乳 ゆで野菜 マカロニスープ ブルーン	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ピーマン	にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ	コッペパン・小麦粉	なたね油 トマトケチャップ・ウスター・ソース・ぶどう酒	557	726	24.1	30.4	
25 (月)	いりこめし(麦入り)・牛乳 まんばのけんちゃん 金時汁	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	561	665	22.2	25.9	
26 (火)	しつぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ 食べて菜のあえもの わさんぽんとう	とうふ・てんぶら わかめ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		なたね油・ごま油 しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)	594	706	27.6	33.0	
27 (水)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー <sup>®</sup> 中華サラダ ぽんかん	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	精白米・精麦		しょうゆ・チキンコンソメ	595	733	23.6	28.2	
28 (木)	大根とあつあげのそぼろ煮 いそ香あえ 小魚入りアーモンド	あつあげ・ぶた肉	味つけのり	ほうれん草・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・ポン酢	603	743	25.1	29.6	
29 (金)	コッペパン・牛乳 とり肉のフリカッセ カラフルサラダ クリームチーズ	牛乳	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	精白米・精麦		ぶどう酒・チキンコンソメ	616	773	30.4	37.5	

## 全国学校給食週間

1月24日～1月30日

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

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

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

### 1月学校給食栄養量 (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)	613	25.1	18.3	26.8%	368	92	2.7	3.1	266	0.54	0.58	38	5.0	2.2
中学生	760	30.3	21.2	25.1%	403	111	3.4	3.8	312	0.71	0.67	47	6.5	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月26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。

### 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年



昭和50年代



現在



高松市完全給食開始

主食にごはんが加わる

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



給食献立  
地  
産地  
消



# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名										栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
8 (金)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳 ツナサラダ コンソメスープ チーズ(小中のみ)	とり肉・ベーコン まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳・小魚・海そう	牛乳	金時にんじん にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく キャベツ・きゅうり・レモン	精白米・精麦 さとう	なたね油・バター じゃがいも	ぶどう酒・チキンコンソメ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	621	733	24.6	28.2	
12 (火)	菜めし(麦入り)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 かみかみあえ	とり肉・がんもどき するめ	ひじき	牛乳	にんじん・さやいんげん まんば・にんじん	ごぼう 切りほし大根	精白米・精麦 さとう	菜めしごはんのもと なたね油 ごま・ごま油	566 がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	712	22.3	26.7		
13 (水)	米粉パン・牛乳 うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮 フレンチサラダ りんご(小中のみ)	牛乳	牛乳・生クリーム	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 さとう	米粉パン なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	653	828	23.6	29.7	
14 (木)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳 はるさめサラダ ミックスナッツ(小中のみ)	ぶた肉	牛乳	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しゃうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	645	816	24.0	29.2	
15 (金)	麦ごはん・牛乳 讃岐さーもんのたつたあげ 小松菜のあえもの あんもちぞう煮	牛乳	牛乳	牛乳	さけ	しょうが	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	653	814	26.6	32.0	
18 (月)	黒豆ごはん・牛乳 れんこんのきんぴら まんばのごまドレッシングあえ ヨーグルト(小中のみ)	黒豆	牛乳	牛乳	小松菜・金時にんじん	金時にんじん・ねぎ	精白米・もち米 さとう	なたね油・なたね油	しょうゆ	612	753	21.2	24.7	
19 (火)	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 レタスとちりめんのサラダ	とり肉・ぶたレバー	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	611	762	21.7	25.8	
20 (水)	コッペパン・牛乳 ゲタのレモンソースかけ ゆで野菜 ミネストローネ	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	コッペパン さとう	なたね油	しょうゆ	614	780	30.1	37.4	
21 (木)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ おひたし	牛乳	牛乳	牛乳	みそ	まんば・にんじん	大根・レタス・とうもろこし もやし	なたね油	精白米・精麦 さとう	593	741	27.7	33.6	
22 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 肉じゃが うちこみ汁	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳	牛乳	牛肉	にんじん さやいんげん	にんじん・ねぎ	精白米・精麦 じゃがいも 大根・しいたけ	なたね油	精白米・精麦 なたね油	662	828	24.5	29.5
25 (月)	セルフスラッピージョー・牛乳 ゆで野菜 マカロニスープ ブルーン(小中のみ)	ぶた肉・牛肉	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	トマト・ビーマン	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスター・ソース・ぶどう酒	557	726	24.1	30.4
26 (火)	いりこめし(麦入り)・牛乳 まんばのけんちゃん 金時汁	油あげ	牛乳・かえり	牛乳	とうふ・てんぶら	まんば	にんじん	マカロニ	精白米・精麦・こんにゃく	精白米・みりん・こんぶ(だし)	561	665	22.2	25.9
27 (水)	しつぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ 食べて菜のあえもの わさんぽんとう	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	牛乳	小えびの粉つき	食べて菜	にんじん・ねぎ	うどん	なたね油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)	594	706	27.6	33.0
28 (木)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー <sup>®</sup> 中華サラダ ぽんかん(小中のみ)	牛乳	牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ビーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ごま油	精白米・精麦	精白米・精麦	595	733	23.6	28.2
29 (金)	麦ごはん・牛乳 大根とあつあげのそぼろ煮 いそ香あえ 小魚入りアーモンド(小中のみ)	牛乳	牛乳	あつあげ・ぶた肉	味つけのり	にんじん・さやいんげん ほうれん草・にんじん	大根・しょうが はくさい	なたね油	精白米・精麦 さとう・でんぶん	精白米・精麦 ごま	603	743	25.1	29.6

## 全国学校給食週間

1月24日～1月30日



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

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



## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年  
ミルク(脱脂粉乳)



昭和50年代



現在



高松市完全給食開始

主食にごはんが加わる

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

### 1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)	609	24.6	17.7	26.1%	373	94	2.7	3.1	269	0.53	0.56	36	5.1	2.3
中学生	756	29.6	20.5	24.4%	408	114	3.5	3.8	317	0.69	0.63	44	6.6	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。

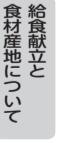
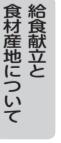
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※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。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月27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。

▼さらに詳しい情報はこちから▼





# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名										栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
8 (金)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		621	733			
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ						
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン			たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		24.6	28.2			
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)											
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				594	733			
	ぶた肉と野菜のみそいため	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・ほししいたけ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		24.7	29.7			
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)									
13 (水)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦				566	712			
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)						
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		22.3	26.7			
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				653	828			
14 (木)	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	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・チキンコンソメ						
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油				23.6	29.7		
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)									
	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ		645	816			
15 (金)	牛乳				じょうが									
	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			24.0	29.2		
	ミックスナツツ(小中のみ)							ミックスナツツ(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				653	814			
18 (月)	さぬき讃岐さーもんのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ						
	小松菜のあえもの			小松菜・金時にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ			26.6	32.0		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にほし(だし)						
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米				612	753			
19 (火)	れんこんのきんぴら	てんぶら		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし						
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ			21.2	24.7		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)											
	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう	精白米・精麦	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース		611	762			
20 (水)	牛乳				セロリ・にんにく・じょうが	じゃがいも・小麦粉		とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒			21.7	25.8		
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				614	780			
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめの粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ						
21 (木)	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし					30.1	37.4			
	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						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				593	741			
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご	こうやどうふ	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)			27.7	33.6		
22 (金)	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ポン酢						
	麦ごはん・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・精麦				662	828			
	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	なたね油	しょうゆ						
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)			24.5	29.5		
26 (火)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ビーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスター・ソース・ぶどう酒		557	726			
	マカロニスープ			にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			24.1	30.4		
	ブルーン(小中のみ)				ブルーン(小中のみ)									
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		561	665			
27 (水)	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)						
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし(だし)			22.2	25.9		
	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にほし(だし)			594	706		
	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油							
28 (木)	食べて菜のあえもの	かつおぶし		食べて菜	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ			27.6	33.0		
	わさんぽんとう					わさんぽんとう								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				595	733			
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ビーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・じょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ						
29 (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・ごま	しょうゆ			23.6	28.2		



# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
8 (金)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		621	733		
	ソナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ					
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン			たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		24.6	28.2		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)										
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						651	836
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮										23.6	29.3
	野菜のポン酢あえ			ほうれん草・金時にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢				594	733
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	すいとん		にほし (だし)				24.7	29.7
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						566	712
	ぶた肉と野菜のみそいため	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				22.3	26.7
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				23.6	29.7
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)							653	828
14 (木)	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦						645	816
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)				24.0	29.2
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ				653	814
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン						26.6	32.0
15 (金)	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	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・チキンコンソメ				653	828
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油					23.6	29.7
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)							612	753
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ				21.2	24.7
18 (月)	牛乳				しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ				593	741
	はるさめサラダ			小松菜・金時にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ				26.6	32.0
	ミックスナツツ (小中のみ)			金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にほし (だし)				611	762
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米						21.7	25.8
19 (火)	讃岐さーもんのたつたあげ	さけ				精白米・精麦						643	774
	小松菜のあえもの			小松菜・金時にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ				29.3	34.9
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にほし (だし)				593	741
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米						27.7	33.6
20 (水)	れんこんのきんぴら	てんぶら		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				662	828
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ				21.2	24.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)									611	762
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん)	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう	精白米・精麦	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ・チヤッソ・ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ				21.7	25.8
21 (木)	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ				557	726
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)						24.1	30.4
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ				29.3	34.9
	ゆで野菜			プロッコリー	キャベツ・とうもろこし	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ				593	741
22 (金)	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	精白米・精麦						27.7	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						662	828
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)				24.5	29.5
	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	はくさい	ごま		しょうゆ・ポン酢				594	706
26 (火)	麦ごはん 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・精麦						27.6	33.0
	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				612	753
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし (だし)				21.2	24.7
	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ビーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒				557	726
27 (水)	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				24.1	30.4
	ブルーン (小中のみ)				ブルーン (小中のみ)							593	741
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)				22.2	25.9
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		まんば				なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし (だし)・こんぶ (だし)			594	706
28 (木)	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし (だし)				27.6	33.0
	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にほし (だし)				611	665
	小えびのからあげ		小えびの粉つき					なたね油				22.2	25.9
	食べて菜のあえもの	かつおぶし		食べて菜	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ				662	828
29 (金)	わさんぽんとう					わさんぽんとう						21.2	24.7

## 全国学校給食週間

1月24日～1月30日



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

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

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

## 給食献立の歴史 昔→今



# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名											栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの			(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			調味料他				
		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	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	小学生	中学生	エネルギー (kcal)		
8 (金)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスター・ソース・トマトケチャップ ぶどう酒・カレー粉・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・キキンコンソメ	676	839				
	大根サラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ	22.4	26.7				
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド							
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	694				
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油							
	ひじきのいり煮	あつあげ	ひじき	にんじん	れんこん・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	20.2	24.1				
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ						
13 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	717				
	かぶのポトフ	とり肉・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ						
	アーモンドサラダ			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.2	29.8				
14 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト						612	710				
	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						
	切りほし大根のごまドレッシングあえ			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・ごま油	しょうゆ	20.9	24.2				
	とうふとコーンのスープ	とうふ・たまご・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ						
	黒ごまプリン					黒ごまプリン								
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	816				
	さぬき讃岐一もんのゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ						
	煮しめ	ちくわ	こんぶ	金時にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.9	30.7				
	大根のドレッシングあえ				大根・きゅうり	ごま	ドレッシング							
16 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	798				
	クリームシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ						
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.0	29.8				
	りんご				りんご									
17 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			560	701				
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.2	25.2				
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜	もやし	ごま	しょうゆ							
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	785				
	さばの塩焼き	さば												
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	25.9	32.8				
	さといものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも		にほし(だし)						
19 (火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			559	701				
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ	21.4	25.7				
	ごまあえ			小松菜	もやし	ごま	しょうゆ							
20 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			616	793				
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	30.5	38.5				
	らりるれレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・バセリ	たまねぎ・レタス	でんぶん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ						
21 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			662	820				
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ						
	アーモンドあえ				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	28.8	34.6				
	ぽんかん				ぽんかん									
22 (金)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	699	816				
	小さいわのからあげ		小さいわ粉つき				なたね油		28.1	33.4				
	野菜マフィン				野菜マフィン									
23 (土)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	581	689				
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	26.3	31.2				
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	カリフラワー	ごま	しょうゆ							
	わさんぽんとう					わさんぽんとう								
24 (日)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			560	699				
	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・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.0	24.9				
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ						
25 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	756				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・バセリ	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	25.3	32.1				
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング						

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

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



## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年	昭和26年	昭和50年代	現在
高松市完全給食開始	ミルク(脱脂乳)	主食にごはんが加わる	

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

### 1月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質
--	-------	-------



# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
8 (金)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスター・ソース・トマトケチャップ ぶどう酒・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	669	826			
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	22.0	25.9			
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド						
12 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	756			
	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	25.3	32.1			
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・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							
13 (水)	さぬき 讃岐さーもんのゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	652	816			
	煮しめ	ちくわ	こんぶ	金時にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.9	30.7			
	大根のドレッシングあえ				大根・きゅうり		ごま	ドレッシング					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
14 (木)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	560	701			
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜	もやし		ごま	しょうゆ	21.2	25.2			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
15 (金)	かぶのボトフ	とり肉・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	570	717			
	アーモンドサラダ			プロッコリー	カリフラワー	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.2	29.8			
	ヨーグルト		ヨーグルト										
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
18 (月)	さばの塩焼き	さば			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	615	785			
	ゆず香あえ				にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも	にほし(だし)	25.9	32.8			
	さといものみそ汁	油あげ・麦みそ				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	612	710		
19 (火)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん									
	切りほし大根のごまドレッシングあえ			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・ごま油	しょうゆ	20.9	24.2			
	とうふとコーンのスープ	とうふ・たまご・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
	黒ごまプリン					黒ごまプリン							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
20 (水)	クリームシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	629	798			
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.0	29.8			
	りんご				りんご								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
21 (木)	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	662	820			
	アーモンドあえ				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	28.8	34.6			
	ぽんかん				ぽんかん								
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく			しょうゆ・こんぶ(だし)	581	689		
22 (金)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん					
	ブロッコリーのごまあえ			プロッコリー	カリフラワー		ごま	しょうゆ	26.3	31.2			
	わさんぽんとう					わさんぽんとう							
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米							
25 (月)	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ	559	701			
	ごまあえ			小松菜	もやし		ごま	しょうゆ	21.4	25.7			
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦							
26 (火)	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・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	560	699			
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.0	24.9			
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン							
27 (水)	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・米粉 はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	616	793			
	らりるれレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス	でんぶん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	30.5	38.5			
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも			699	816			
28 (木)	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油			28.1	33.4		
	野菜マフィン				野菜マフィン								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
29 (金)	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油		555	694			
	ひじきのいり煮	あつあげ	ひじき	にんじん	れんこん・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	20.2	24.1			
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ					

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

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



## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年	昭和26年	昭和50年代	現在
高松市完全給食開始	ミルク(脱脂粉乳)	主食にごはんが加わる	

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

### 1月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質</
--	-------	---------



## 1月分学校給食献立表

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (金)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		621	733		
	ソナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ					
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン			たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		24.6	28.2		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)										
12 (火)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと		566	712		
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		22.3	26.7		
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ					
13 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				653	828		
	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	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・チキンコンソメ					
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			23.6	29.7		
14 (木)	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)								
	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ		645	816		
	牛乳				しょうが								
15 (金)	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		24.0	29.2		
	ミックスナツツ(小中のみ)						ミックスナツツ(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				653	814		
16 (土)	讃岐一もんのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ					
	小松菜のあえもの			小松菜・金時にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		26.6	32.0		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にほし(だし)					
18 (月)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米				612	753		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし					
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		21.2	24.7		
19 (火)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)										
	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう	精白米・精麦	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース		611	762		
	牛乳				セロリ・にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉		とんかつソース・しょうゆ・チキン・ぶどう酒			21.7	25.8	
20 (水)	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		614	780		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめの粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ					
21 (木)	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし					30.1	37.4		
	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					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				593	741		
22 (金)	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		27.7	33.6		
	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ポン酢					
23 (土)	麦ごはん・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・精麦				662	828		
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ					
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)		24.5	29.5		
25 (月)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ビーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスター・ソース・ぶどう酒		557	726		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ								
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		24.1	30.4		
26 (火)	プルーン(小中のみ)				ブルーン(小中のみ)								
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんにゃく(だし)		561	665		
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんにゃく(だし)			22.2	25.9	
27 (水)	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし(だし)		594	706		
	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にほし(だし)					
	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油						
28 (木)	食べて菜のあえもの	かつおぶし		食べて菜	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ		27.6	33.0		
	わさんぽんとう					わさんぽんとう							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				595	733		
29 (金)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ビーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ					
	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・ごま	しょうゆ		23.6	28.2		
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)								
30 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				603	743		
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん					
	いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ポン酢		25.1	29.6		
31 (日)	小魚入りアーモンド(小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)						



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

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

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

1月学校給食栄養量(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													



# 1月分学校給食献立表

令和3年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食 品 名												栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米								668 833	
	とり肉の照り焼き	とり肉				さとう・でんぶん				しょうゆ・みりん					
	三色なます			金時にんじん	大根・さゅうり	さとう	ごま			りんご酢					
	七草汁	たまご		ほうれん草・にんじん・ねぎ	はくさい・大根・かぶ	でんぶん				しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.8	30.8			
	ココアワッフル				ココアワッフル										
12 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン								633 807	
	ほたてのクリームシチュー	ほたて・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター			ぶどう酒・チキンコンソメ					
	くきわかめのサラダ	まぐろの油づけ	くきわかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油			しょうゆ					
	りんご				りんご									24.5 30.8	
13 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦								693 865	
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油			しょうゆ					
	大豆の五目煮	大豆・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油			みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.6	34.6			
	だまこ汁	とり肉		小松菜・にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	だまこもち				しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)					
14 (木)	根菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)	牛肉・ぶたレバー	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう・えだ豆	精白米・精麦	なたね油			がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース				698 868	
	牛乳				セロリー・にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉				カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ					
	カルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油			ぶどう酒・チキンコンソメ					
	みかん				みかん									23.8 28.6	
15 (金)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米								647 807	
	きびなごのカリカリフライ		きびなご粉つき				なたね油								
	かぶのゆず香あえ			にんじん	かぶ・キャベツ・ゆず	さとう				しょうゆ					
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん				にほし (だし)	22.4	26.8			
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦								629 784	
	牛肉のしぐれ煮	牛肉			たまねぎ・ごぼう・太ねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう	なたね油			しょうゆ					
	まんばのおかかあえ	ハム・かつおぶし		まんば・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油			しょうゆ					
	金時汁	油あげ・大豆・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	さつまいも				にほし (だし)	24.1	28.8			
19 (火)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳・チーズ	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン	なたね油			タルタルソース				696 942	
	カレーヌードルスープ	大豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・りんご	ふしめん	なたね油			とんかつソース・がらスープ・ウスター・ソース					
	ぽんかん			ねぎ	にんにく					ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米								26.2 35.1	
20 (水)	あつあげの肉みそかけ	あつあげ・ぶた肉			しょうが	さとう・でんぶん				みそ・みりん				592 738	
	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	ごま油				しょうゆ					
	おひたし		こんぶ	ほうれん草・にんじん	はくさい	ごま				しょうゆ・ポン酢	23.7	28.8			
	シャキシャキそぼろどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・切りほし大根・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油・ごま油			しょうゆ・みりん	671	837			
21 (木)	花野菜のごまドレッシングあえ		プロッコリー		カリフラワー・とうもろこし					ドレッシング				27.8 33.5	
	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					にほし (だし)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン									
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	小麦粉	なたね油・バター			ぶどう酒・チキンコンソメ	678	850			
22 (金)	キャロットラペ	まぐろの油づけ		にんじん	たまねぎ・きゅうり	さとう	オリーブ油							29.9 37.2	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油			がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ					
	クリームチーズ		クリームチーズ												
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく				しょうゆ・みりん	570	685			
25 (月)	さぬきの細天ぶら	てんぶら												22.0 26.4	
	食べて菜のあえもの	ハム・かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま油			しょうゆ					
	あんもちぞう煮	みそ	青のり	金時にんじん	大根	あん入り白玉だんご				にほし (だし)					
	しつばくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも				しょうゆ・みりん・にほし (だし)	655	775			
26 (火)	こうやどうふのあげ煮	こうやどうふ			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油			しょうゆ・みりん・にほし (だし)				27.9 33.2	
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ		ごま			しょうゆ					
	わさんほんとう					わさんほんとう									
	チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油			しょうゆ・チキンコンソメ	612	767			
27 (水)	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油			しょうゆ				23.7 29.1	
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	ビーフン・さとう	ごま油			しょうゆ・からし					
	中華コーンスープ		チンゲンサイ		はくさい・とうもろこし・たまねぎ		なたね油			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
	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								683 875	
28 (木)	はまちの塩こうじ焼き	はまち					塩こうじ							30.2 38.6	
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		まんば	はくさい					しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)					
	ふしめん汁	うずらたまご・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根	ふしめん				しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし					