



# 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 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)
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		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.6	28.2
12 (火)	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	がらすープ・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
13 (水)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	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	しょうゆ	645	816
	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
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
14 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	814
	讃岐さーもんのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	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
15 (金)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)		
	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		
18 (月)	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	21.2	24.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	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	がらすープ・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
19 (火)	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	21.7	25.8
	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		
20 (水)	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	がらすープ・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
21 (木)	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
	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・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			662	828
22 (金)	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	24.5	29.5
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	557	726
25 (月)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.1	30.4
	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	プルーン				プルーン					
26 (火)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	561	665
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)	22.2	25.9
27 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	594	706
	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油			
	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
28 (木)	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	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・ピーマン・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		
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
	ぼんかん				ぼんかん					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	743
30 (土)	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・でんぷん	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
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
1 (日)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	773
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	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		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.4	37.5
クリームチーズ		クリームチーズ								

## 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、食べ物不足の時代がありました。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。

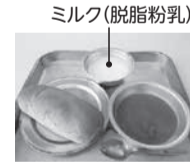


## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年



高松市完全給食開始

昭和50年代



主食にごはんが加わる

現在



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。

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

### 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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	613	25.1	18.3	368	92	2.7	3.1	266	0.54	0.58	38	5.0	2.2
中学生	760	30.3	21.2	403	111	3.4	3.8	312	0.71	0.67	47	6.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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。





# 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 魚・肉・たまご・豆・豆腐製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (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)	とりに肉・たまご・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 牛乳	金時にんじん 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 たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	精白米・精麦 さとう さとう	なたね油・バター さとう	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	621	733
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	とりに肉・がんもどき するめ	牛乳 ひじき	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 こんにゃく・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ	566	712
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)	うずらたまご・ベーコン ハム	牛乳・生クリーム 牛乳	チンゲンサイ・にんじん 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 りんご (小中のみ)	米粉パン じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	653	828
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	にんじん・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 もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう はるさめ・さとう	ごま油 ごま油	しょうゆ しょうゆ・からし ミックスナッツ (小中のみ)	645	816
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	さけ	牛乳	小松菜・金時にんじん 金時にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ・もやし 大根	精白米・精麦 米粉・でんぶん さとう	なたね油 ごま・なたね油	しょうゆ しょうゆ にぼし (だし)	653	814
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 てんぷら	牛乳	にんじん・さやいんげん まんば・にんじん	れんこん・ごぼう もやし	精白米・もち米 こんにゃく・さとう さとう	ごま油・ごま ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ	612	753
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	とりに肉・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
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	したびらめの粉つき	牛乳	ブロッコリー	レモン キャベツ・とうもろこし	コッペパン さとう	なたね油	しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	614	780
21 (木)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ おひたし	とりに肉・たまご こうやどうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ・ポン酢	593	741
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	にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根・しいたけ	精白米・精麦 じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ にぼし (だし)	662	828
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 (小中のみ)	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 マカロニ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	557	726
26 (火)	いりこめし (麦入り)・牛乳 まんばのけんちゃん 金時汁 しっぽくうどん・牛乳	油あげ とうふ・てんぷら 油あげ・みそ	牛乳・かえり 牛乳	にんじん まんば 金時にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく さつまいも	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし) にぼし (だし)	561	665
27 (水)	小えびのからあげ 食べて菜のあえもの わさんぼんとう	とりに肉・てんぷら・油あげ かつおぶし	牛乳 小えびの粉つき	にんじん・ねぎ 食べて菜	大根 キャベツ	うどん・さといも さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) しょうゆ	594	706
28 (木)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー 中華サラダ ぼんかん (小中のみ)	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	精白米・精麦 さとう	ごま油 ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	595	733
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)	あつあげ・ぶた肉 味噌つけり	牛乳	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	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢	603	743

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

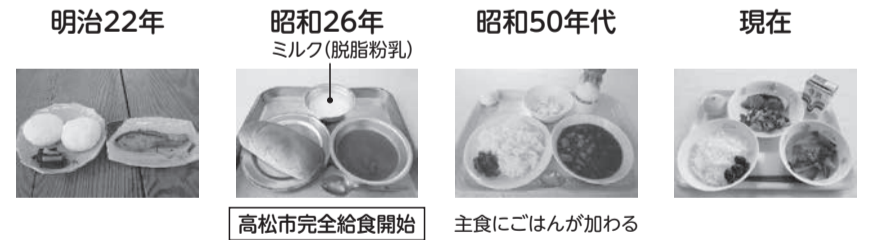
今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物不足の時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

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



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	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

▼さらに詳しい情報はここから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月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。





# 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 魚・肉・たまご・豆・豆制品	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)
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)	とりにんじん・たまご まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳	金時にんじん 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 たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	精白米・精麦 さとう さとう	なたね油・バター さとう	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	621	733
12 (火)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のみそいため けんちん汁 みかん (小中のみ)	ぶた肉 とうふ・油あげ	牛乳 牛乳	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・ほししいたけ	さとう こんにゃく	なたね油 しょうゆ	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	594	733
13 (水)	菜めし (麦入り)・牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 かみかみあえ	とりにんじん・たまご するめ	牛乳 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 こんにゃく・さとう	なたね油 ごま・ごま油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	566	712
14 (木)	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)	うずらたまご・ベーコン ハム	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	たまねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	米粉パン じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	653	828
15 (金)	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	にんじん・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 もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう ごま油	ごま油	しょうゆ しょうゆ・からし	645	816
18 (月)	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	さげ みそ	牛乳		しょうが キャベツ・もやし 大根	精白米・精麦 米粉・でんぶん さとう	なたね油 ごま・なたね油	しょうゆ しょうゆ	653	814
19 (火)	黒豆ごはん・牛乳 れんごんのきんぴら 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 てんぷら	牛乳	にんじん・さやいんげん まんば・にんじん	れんこん・ごぼう もやし	精白米・もち米 こんにゃく・さとう	ごま油・ごま ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ	612	753
20 (水)	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	とりにんじん・たまご ちりめん	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 大根・レタス・とうもろこし	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油 なたね油・ごま油	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 (木)	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	したびらめの粉つき 白いんげん豆・ベーコン	牛乳		レモン ブロッコリー キャベツ・とうもろこし トマト・にんじん・パセリ	コッペパン さとう	なたね油	しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	614	780
22 (金)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ おひたし	とりにんじん・たまご こうやどうふ こんにゃく	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・しいたけ はくさい	精白米・精麦 さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・ポン酢	593	741
25 (月)	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) 牛肉 油あげ・みそ	牛乳			精白米・精麦			662	828
26 (火)	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 (小中のみ)	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ピーマン にんじん にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく キャベツ たまねぎ・セロリ	コッペパン・小麦粉 なたね油	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	557	726
27 (水)	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 とうふ・てんぷら 油あげ・みそ	牛乳・かえり 牛乳	にんじん まんば 金時にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆 大根	精白米・精麦・こんにゃく さつまいも	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし) にぼし(だし)	561	665
28 (木)	しっぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ 食べて菜のあえもの わさんぼんとう	とりにんじん・たまご 小えびの粉つき かつおぶし	牛乳	にんじん・ねぎ 食べて菜	大根 キャベツ	うどん・さといも	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) しょうゆ	594	706
29 (金)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー 中華サラダ ぼんかん (小中のみ)	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	精白米・精麦 さとう	ごま油 ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	595	733

## 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、食べ物不足の時代がありました。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。

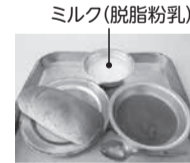


## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年



高松市完全給食開始

昭和50年代



主食にごはんが加わる

現在



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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	609	24.6	17.5	25.9%	365	94	2.6	3.1	266	0.54	0.55	37	5.1	2.3
中学生	755	29.6	20.4	24.3%	399	114	3.4	3.8	312	0.70	0.63	45	6.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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28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。





# 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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
8 (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	まぐろの油つけ		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		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.6	28.2	
12 (火)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)								
	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									
13 (水)	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	23.6	29.3	
	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		にぼし (だし)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	733	
14 (木)	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	24.7	29.7	
	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)			
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)						
15 (金)	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			
18 (月)	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	がらすープ・チキンコンソメ	23.6	29.7	
	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				
19 (火)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				24.0	29.2	
	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	しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	645	816
	牛乳										
20 (水)	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	
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	814	
21 (木)	讃岐さーもんのたつたあげ	さげ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	26.6	32.0	
	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			
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)			
22 (金)	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	21.2	24.7	
	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			
23 (土)	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	セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース	611	762
	牛乳							とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒	21.7	25.8	
24 (日)	レタスとちりめんサラダ		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 (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			643	774	
	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			
25 (月)	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし				29.3	34.9	
	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			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741	
26 (火)	こうやどうふのたまごどじ	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			
	麦ごはん								662	828	
27 (水)	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					
	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	24.5	29.5	
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)			
28 (木)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	30.4	
29 (金)	プルーン (小中のみ)				プルーン (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	
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	25.9	
30 (土)	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)			
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	594	706	
	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油				
1月	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	
	わさんぼんとう					わさんぼんとう					

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物不足の時代がありました。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。

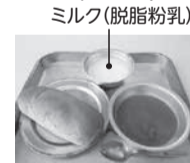


## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年



高松市完全給食開始

昭和50年代



主食にごはんが加わる

現在



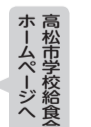
学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

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)	614	24.5	18.1	26.5%	367	96	2.7	3.0	266	0.49	0.54	33	5.1	2.3
中学生	762	29.5	21.1	24.9%	401	117	3.5	3.8	313	0.63	0.62	41	6.5	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



給食献立について

※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。

※22日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月29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。







# 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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (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	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	こんにやく・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)	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	612	710
	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		
	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	でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	24.2
	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
	讃岐さーもんのゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぷん・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	こんにやく・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		
18 (月)	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
19 (火)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	785
20 (水)	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		にぼし(だし)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			559	701
21 (木)	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		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			616	793
22 (金)	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	30.5	38.5
	らりるれタタラのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・タタラ	でんぷん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			662	820
25 (月)	こうやどうふのたまごとし	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	28.8	34.6
	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		
	ぼんかん				ぼんかん					
26 (火)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・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・にぼし(だし)	699	816
	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		28.1	33.4
	野菜マフィン					野菜マフィン				
27 (水)	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・こんにやく		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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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	26.3	31.2
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
28 (木)	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・こんにやく さとう・でんぷん	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		
29 (金)	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		

## 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、食べ物不足の時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

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



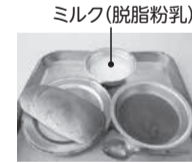
今月は、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんで献立を取り入れています。

## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年



高松市完全給食開始

昭和50年代



主食にごはんが加わる

現在



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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	608	24.4	18.8	27.9%	366	91	2.5	3.1	203	0.55	0.55	31	4.4	2.1
中学生	756	29.6	21.9	26.1%	399	110	3.1	3.8	233	0.72	0.63	38	5.7	2.6

▼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」(1月22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。



# 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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (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		
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	816
	讃岐さーもんのゆずソースかけ 煮しめ	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	25.9	30.7
	大根のドレッシングあえ	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
14 (木)	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・こんにやく 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		
15 (金)	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	24.2	29.8
	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		
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							25.9	32.8
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
19 (火)	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)	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	20.9	24.2
	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 (水)	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			629	798
21 (木)	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	24.0	29.8
	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		
	りんご				りんご					
22 (金)	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	28.8	34.6
	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		
25 (月)	ぼんかん				ぼんかん				581	689
	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・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	26.3	31.2
	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 (火)	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	559	701
	わさんぼんとう					わさんぼんとう			21.4	25.7
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			560	699
27 (水)	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	21.0	24.9
	ごまあえ			小松菜	もやし		ごま	しょうゆ		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			616	793
28 (木)	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	616	793
	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	30.5	38.5
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			699	816
29 (金)	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	28.1	33.4
	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		
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・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)	555	694
30 (土)	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		20.2	24.1
	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			555	694
1月 (日)	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油		20.2	24.1
	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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、食べ物不足の時代がありました。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。

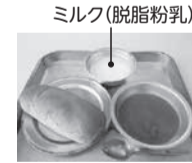


## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年



昭和26年



高松市完全給食開始

昭和50年代



主食にごはんが加わる

現在



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。

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)	608	24.4	18.8	27.8%	367	92	2.5	3.1	205	0.55	0.55	31	4.4	2.1
中学生	755	29.5	21.8	26.0%	400	110	3.1	3.8	236	0.72	0.63	38	5.7	2.6

▼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」(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。







# 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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (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)	とりにく・たまご・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 牛乳	金時にんじん 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 たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	精白米・精麦 さとう さとう	なたね油・バター さとう	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	621	733
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	とりにく・がんもどき するめ	牛乳 ひじき	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 こんにゃく・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ	566	712
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)	うずらたまご・ベーコン ハム	牛乳・生クリーム 牛乳	チンゲンサイ・にんじん 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 りんご (小中のみ)	米粉パン じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	653	828
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	にんじん・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 もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう はるさめ・さとう	ごま油 ごま油	しょうゆ しょうゆ・からし ミックスナッツ (小中のみ)	645	816
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	さけ	牛乳		しょうが 小松菜・金時にんじん キャベツ・もやし 大根	精白米・精麦 米粉・でんぶん さとう	なたね油 ごま・なたね油	しょうゆ しょうゆ にぼし (だし)	653	814
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 てんぷら	牛乳	にんじん・さやいんげん まんば・にんじん	れんこん・ごぼう もやし	精白米・もち米 こんにゃく・さとう さとう	ごま油・ごま ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ	612	753
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	とりにく・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
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	したびらめの粉つき	牛乳		レモン キャベツ・とうもろこし ブロッコリー たまねぎ・セロリ	コッペパン さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	614	780
21 (木)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ おひたし	とりにく・たまご こうやどうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ・ポン酢	593	741
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	にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根・しいたけ	精白米・精麦 じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ にぼし (だし)	662	828
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	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 マカロニ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	557	726
26 (火)	いりこめし (麦入り)・牛乳 まんばのけんちゃん 金時汁 しっぽくうどん・牛乳	油あげ とうふ・てんぷら 油あげ・みそ	牛乳・かえり 牛乳	にんじん まんば 金時にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく さつまいも	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし) にぼし (だし)	561	665
27 (水)	小えびのからあげ 食べて菜のあえもの わさんぼんとう	とりにく・てんぷら・油あげ	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・にぼし (だし) しょうゆ	594	706
28 (木)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー 中華サラダ ぼんかん (小中のみ)	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	精白米・精麦 さとう	ごま油 ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	595	733
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)	あつあげ・ぶた肉	牛乳	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	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢	603	743

## 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、食べ物不足の時代がありました。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



高松市完全給食開始

昭和50年代



主食にごはんが加わる

現在



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。

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	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月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こから▼



給食献立と  
食材産地について





# 1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)
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・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	三色なます			金時にんじん	大根・きゅうり	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	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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		
13 (水)	りんご								24.5	30.8
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦				
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	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	こんにやく・さとう	なたね油	みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
14 (木)	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)	28.6	34.6
	根菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)牛乳	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 セロリー・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	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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	しょうゆ		
	みかん				みかん					
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		にぼし(だし)		
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	こんにやく・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		
	金時計	油あげ・大豆・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	さつまいも		にぼし(だし)		
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 ねぎ	たまねぎ・エリンギ・りんご にんにく	ふしめん	なたね油	とんかつソース・がらすープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉		
	ぼんかん				ぼんかん					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
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・でんぷん		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	こんにやく・さとう・でんぷん	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		
	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		
21 (木)	花野菜のごまドレッシングあえ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	27.8	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			にぼし(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		
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	がらすープ・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・こんにやく		しょうゆ・みりん		
25 (月)	さぬきの細天ぷら	てんぷら							570	685
	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		にぼし(だし)		
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
26 (火)	こやどうふのあげ煮	こやどうふ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	655	775
	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		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	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		
27 (水)	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	612	767
	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	がらすープ・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				
28 (木)	はまちの塩こうじ焼き	はまち						塩こうじ	683	875
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば	はくさい		なたね油・ごま油	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)		
	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉・ぶたレバー	牛乳	トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒		
29 (金)	コールスローサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油		567	765
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

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

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



## 給食献立の歴史 昔→今

明治22年	昭和26年	昭和50年代	現在
	ミルク(脱脂粉乳) 		
	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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	646	25.7	20.4	28.4%	355	94	2.6	3.3	384	0.51	0.60	35	4.8	2.4
中学生	813	31.8	24.4	27.0%	397	115	3.4	4.1	459	0.67	0.69	43	6.2	3.0

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(1月25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