



# 3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)
1 (月)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	683	830
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン					野菜マフィン		24.8	29.5	
2 (火)	ガーリックピラフ (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・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	608	717
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・ロメインレタス	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.2
3 (水)	牛乳プリン					牛乳プリン				
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	609	708
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4 (木)	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.5	23.9
	ひしもち					ひしもち				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	847
5 (金)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	23.9	29.5
8 (月)	はるみ				はるみ					
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油			
	肉だんご	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	フォー		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	637	852
9 (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	24.4	32.9
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	669	808
10 (水)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
	みかんタルト					みかんタルト				
11 (木)	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・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	633	758
	海そうサラダ	まぐろの油づけ	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.0	29.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (金)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	682	826
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
15 (月)	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)	23.7	26.8
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	652	793
16 (火)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.3	34.4
	黒豆とナッツ						黒豆とナッツ			
17 (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			629	792
	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	24.1	29.9
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
18 (木)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	664	831
	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	22.6	27.2
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
19 (金)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳・チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		とんかつソース	700	955
	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	37.7
	清見オレンジ				清見オレンジ					
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	793
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.2	26.6
23 (火)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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・にぼし (だし)	642	795
23 (火)	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)	25.4	29.7
	チーズ		チーズ							
	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			631	787
22 (月)	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	25.6	31.0
	ちりめんあえ	まぐろの油づけ	ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			613	769
23 (火)	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	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	29.1	35.1
	ほうれん草のあえもの	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	784
23 (火)	クラムチャウダー	大豆・あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	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	25.0	31.3
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ	なたね油			

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はない。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4〜8個 **もう一步。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3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)	646	24.6	19.6	376	95	3.4	3.2	243	0.51	0.55	28	5.4	2.5
中学生	803	30.0	23.3	432	116	4.4	4.0	286	0.66	0.64	34	6.8	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小





# 3月分学校給食献立表

令和3年3月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	831
	根菜のクリームシチュー	大豆・あさり・いか・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・大根	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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢	26.9	33.6
2 (火)	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	683	830
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.8	29.5
3 (水)	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	609	708
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4 (木)	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.5	23.9
	ひしもち (小中のみ)					ひしもち (小中のみ)				
	ガーリックピラフ (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・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	608	717
5 (金)	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.2
	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	847
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.9	29.5
9 (火)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		637	852
10 (水)	肉だんごとフォーのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	フォー		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	24.4	32.9
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
11 (木)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	669	808
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
12 (金)	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト(小中のみ)				
	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・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	633	758
	海そうサラダ	まぐろの油づけ	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.0	29.7
13 (土)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	682	826
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
14 (日)	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	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)	23.7	26.8
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
15 (月)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	652	793
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.3	34.4
16 (火)	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)			
	コッペパン		牛乳			コッペパン			629	792
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳					いちごジャム(小中のみ)				
17 (水)	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	24.1	29.9
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	664	831
18 (木)	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	22.6	27.2
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		とんかつソース	700	955
19 (金)	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	37.7
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	793
20 (土)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.2	26.6
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
21 (日)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	795
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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・にぼし(だし)		
	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)	25.4	29.7
22 (月)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	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			631	787
	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	25.6	31.0
23 (火)	ちりめんあえ	まぐろの油づけ	ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米			613	769
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
ほうれん草のあえもの	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	29.1	35.1	

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	648	24.7	19.8	27.5%	376	96	3.4	3.2	254	0.51	0.56	29	5.5	2.5
中学生	805	30.1	23.6	26.3%	433	117	4.4	4.0	301	0.66	0.64	35	6.9	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月18日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

B 鶴尾小・香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・附属小・鶴尾中・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・弦打幼



# 3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)	
1 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま				
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		739	898	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース (小中のみ)			
	紅白だんごのすまし汁	なると		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.4	29.9	
2 (火)	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	831	
	根菜のクリームシチュー	大豆・あさり・いか・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・大根	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			
3 (水)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢	26.9	33.6	
	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)						
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	609	708	
4 (木)	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ			
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.5	23.9	
	ひしもち (小中のみ)					ひしもち (小中のみ)					
5 (金)	ピピンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	683	830	
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			24.8	29.5	
6 (土)	ガーリックピラフ (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・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	608	717	
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ			
	うずらたまごロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.2	
7 (日)	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	847	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮									
8 (月)	大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ			
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	23.9	29.5	
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)						
9 (火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		637	852	
	肉だんごとフォーのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	フォー		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	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	24.4	32.9	
10 (水)	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)				
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	669	808	
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ			
11 (木)	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3	
	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト(小中のみ)					
	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・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	633	758	
12 (金)	海そうサラダ	まぐろの油づけ	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.0	29.7	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)			
13 (土)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油		682	826	
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ			
	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)	23.7	26.8	
14 (日)	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)					
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ			
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	652	793	
15 (月)	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.3	34.4	
	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)				
	コッペパン (袋入り) いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り) いちごジャム(小中のみ)			658	786	
16 (火)	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	23.3	27.4	
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ			
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	664	831	
17 (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	22.6	27.2	
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油				
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		とんかつソース	700	955	
18 (木)	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	37.7	
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	793	
19 (金)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし			
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.2	26.6	
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)			
22 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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・にぼし(だし)	642	795	
	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)	25.4	29.7	
23 (火)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)								
	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			631	787	
	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	25.6	31.0	
ちりめんあえ	まぐろの油づけ	ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢				

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	657	24.4	20.0	27.4%	379	97	3.4	3.2	249	0.50	0.54	29	5.5	2.5
中学生	813	29.7	23.7	26.2%	434	118	4.4	4.0	294	0.65	0.62	35	7.0	3.2

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会  
ホームページへ

給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等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。  
 ※16日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月19日) には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。  
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

C	川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼
---	--



# 3月分学校給食献立表

令和3年3月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	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			
1 (月)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦・ じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	639	801
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りばし大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.1	26.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
2 (火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		739	898
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース (小中のみ)		
	紅白だんごのすまし汁	なると		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.4	29.9
	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)				
3 (水)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	609	708
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ひしもち (小中のみ)					ひしもち (小中のみ)			20.5	23.9
4 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	831
	根菜のクリームシチュー	大豆・あさり・いか・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・大根	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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢	26.9	33.6
	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
5 (金)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	683	830
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			24.8	29.5
8 (月)	ガーリックピラフ (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・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	608	717
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.2
	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	847
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	23.9	29.5
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
10 (水)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		637	852
	肉だんごとフォーのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	フォー		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	24.4	32.9
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
11 (木)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	669	808
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト(小中のみ)				
12 (金)	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・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	633	758
	海そうサラダ	まぐろの油づけ	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.0	29.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
15 (月)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	682	826
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	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)	23.7	26.8
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
16 (火)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	652	793
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.3	34.4
	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)			
17 (水)	コッペパン (袋入り) いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り) いちごジャム(小中のみ)			658	786
	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	23.3	27.4
	切りばし大根のサラダ		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・なたね油・ごま油	しょうゆ		
18 (木)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	664	831
	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	22.6	27.2
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
19 (金)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		とんかつソース	700	955
	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	37.7
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	793
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.2	26.6
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	795
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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・にぼし (だし)		
	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)	25.4	29.7
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**   
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一步。**   
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**   
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3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)	658	24.2	20.1	27.5%	379	97	3.3	3.1	254	0.50	0.54	28	5.6	2.6
中学生	813	29.4	23.9	26.4%	434	118	4.3	3.9	301	0.65	0.62	33	7.0	3.2

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、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。

※17日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月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。



# 3月分学校給食献立表

令和3年3月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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)
1 (月)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			603	749
	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		
	アーモンドあえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.9	24.7
2 (火)	ばら粥・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	597	697
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.4
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			674	821
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.5	30.2
4 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		739	902
	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		
	ミニトマト			ミニトマト					28.1	33.7
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	795
	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご 牛肉・あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにやく・さとう		しょうゆ	28.9	35.5
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
8 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			673	849
	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・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	コールスローサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	27.2	33.4
9 (火)	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・山菜ミックス・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	550	719
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・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)	22.7	27.8
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	752
	きびなごのフライ		きびなごのフライ				なたね油			
	切りほし大根のごま酢あえ	あつあげ	ひじき	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	19.6	23.3
11 (木)	きんぴら	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		
	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	574	665
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
12 (金)	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン	わかめ		たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.8	22.9
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	カレーうどん・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 まいたけ	うどん・じゃがいも さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	698
15 (月)	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	23.3	27.1
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			551	726
16 (火)	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	22.9	29.4
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ	599	750
17 (水)	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		25.7	31.3
	麦ごはん・あさりのつくだ煮	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			613	764
	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	29.9	35.7
18 (木)	たくあんあえ		小松菜		もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	798
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ・がらすープ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	23.4	29.2
19 (金)	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		
	りんご				りんご					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	821
22 (月)	讃岐さーものゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	28.4	35.8
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			にぼし(だし)		
23 (火)	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		625	776
	野菜のスープ煮	ウインナー・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	20.1	25.2
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢		
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	754
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	もやしのごま酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.4	27.7
清見オレンジ				清見オレンジ						

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	619	24.2	19.3	28.1%	362	94	2.8	3.1	215	0.56	0.54	25	4.3	2.3
中学生	767	29.3	22.3	26.2%	394	114	3.4	3.8	247	0.72	0.62	30	5.5	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月4日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





# 3月分学校給食献立表

令和3年3月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	しょうゆ・こんぶ(だし)	597	697	
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし		しょうゆ			
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	えのきたけ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.4	
	ひしもち					ひしもち				
2 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦		603	749	
	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		
	アーモンドあえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.9	24.7
3 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		630	798	
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ・がらスープ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	23.4	29.2
	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			
4 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		634	795	
	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご 牛肉・あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにやく・さとう	しょうゆ			
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし		しょうゆ	28.9	35.5	
5 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		739	902
	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		
	ミニトマト			ミニトマト						
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)	28.1	33.7
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		603	752	
	きびなごのフライ		きびなごのフライ				なたね油			
	切りほし大根のごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	19.6	23.3
9 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦		613	764	
	こうや豆腐のたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		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	29.9	35.7
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
10 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		673	849	
	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・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	27.2	33.4
	コールスローサラダ		ヨーグルト		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
11 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		551	726	
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	22.9	29.4
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
12 (金)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	599	750
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		25.7	31.3
15 (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	574	665
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし	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・ベーコン	わかめ		たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.8	22.9
16 (火)	カレーうどん・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 まいたけ	うどん・じゃがいも さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	698
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	23.3	27.1
	野菜マフィン					野菜マフィン				
17 (水)	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・山菜ミックス・えだ豆	精白米		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	550	719
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・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)	22.7	27.8
18 (木)	ぼたもち(中のみ)						ぼたもち(中のみ)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			674	821
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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・チキンコンソメ トウバンジャン	25.5	30.2
19 (金)	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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			625	776
22 (月)	野菜のスープ煮	ウインナー・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	20.1	25.2
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	821
23 (火)	讃岐さーものゆずソースかけ	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	28.4	35.8
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			にぼし(だし)		
23 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	724
	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		
	キャベツのこんぶあえ		こんぶ		もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	21.4	25.4
	清見オレンジ				清見オレンジ					

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学生)	618	24.1	19.1	27.9%	357	94	2.7	3.1	214	0.56	0.54	27	4.4	2.3
中学生	765	29.2	22.1	26.0%	387	113	3.4	3.8	247	0.73	0.62	32	5.6	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」(3月5日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



# 3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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)
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	831
	根菜のクリームシチュー	大豆・あさり・いか・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・大根	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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢	26.9	33.6
2 (火)	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	683	830
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.8	29.5
3 (水)	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	609	708
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4 (木)	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.5	23.9
	ひしもち (小中のみ)					ひしもち (小中のみ)				
	ガーリックピラフ (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・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	608	717
5 (金)	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.2
	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	847
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.9	29.5
9 (火)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		637	852
10 (水)	肉だんごとフォーのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	フォー		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	24.4	32.9
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
11 (木)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	669	808
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	小松菜のアーモンドあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.0	26.3
12 (金)	みかんタルト (小中のみ)					みかんタルト(小中のみ)				
	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん コーンスターチ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・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	633	758
	海そうサラダ	まぐろの油づけ	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.0	29.7
13 (土)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	682	826
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
14 (日)	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	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)	23.7	26.8
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
15 (月)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	652	793
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.3	34.4
16 (火)	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)			
	コッペパン		牛乳			コッペパン			629	792
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳					いちごジャム(小中のみ)				
17 (水)	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	24.1	29.9
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	664	831
18 (木)	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	22.6	27.2
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		とんかつソース	700	955
19 (金)	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	37.7
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	793
20 (土)	かたくちいわしのなばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.2	26.6
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
21 (日)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	795
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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・にぼし(だし)		
	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)	25.4	29.7
22 (月)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	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			631	787
	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	25.6	31.0
23 (火)	ちりめんあえ	まぐろの油づけ	ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米			613	769
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
ほうれん草のあえもの	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	29.1	35.1	

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	648	24.7	19.8	27.5%	376	96	3.4	3.2	254	0.51	0.56	29	5.5	2.5
中学生	805	30.1	23.6	26.3%	433	117	4.4	4.0	301	0.66	0.64	35	6.9	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月18日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





# 3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆腐製品	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)
1 (月)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳 トック入りわかめスープ 大福アイス (小のみ)	牛肉 ハム	牛乳 わかめ	ほうれん草・にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう トック	穀類・いも類・さとう ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	705	764
2 (火)	わかめごはん (麦入り)・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ ちくぜん煮 ほうれん草のアーモンドあえ		牛乳 かたくちいわし粉つき	ねぎ にんじん ほうれん草	ごぼう・れんこん キャベツ・もやし	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま油	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ しょうゆ	631	790
3 (水)	ばらざし・牛乳 小えびのからあげ 小松菜のごまあえ とうふのすまし汁 ひしもち	とり肉・油あげ・こうや豆腐	牛乳 小えび粉つき	にんじん 小松菜 ねぎ	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	673	791
4 (木)	赤飯・牛乳 すずきのみそマヨ焼き 野菜のあえもの 紅白だんご汁 いちごクレープ	あずき すずき・みそ	牛乳	ほうれん草 ねぎ	大根・もやし・ゆず たまねぎ・ほししいたけ	さとう 白玉だんご		ドレスリング・みりん しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	674	820
5 (金)	きなこあげパン (小) コッペパン・いちごジャム (中) 牛乳 肉だんごとフォーのスープ ひじきとチーズのサラダ はるみ	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう コッペパン・いちごジャム	なたね油		648	750
8 (月)	ひじきごはん・牛乳 いわしの梅煮 菜花のあえもの とうふのみそ汁	牛肉・油あげ いわしの梅煮 かつおぶし とうふ・みそ	牛乳・ひじき	にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが キャベツ	フォー さとう	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・ボン酢 にぼし (だし)	635	728
9 (火)	カレーうどん・牛乳 りっちゃんサラダ れんこんチップス ブルーベリータルト (中のみ)	牛肉 ハム・かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん・ねぎ トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし れんこん	うどん コーンスターチ さとう	なたね油 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 しょうゆ	617	823
10 (水)	麦ごはん・牛乳 ちくわのいそべあげ ほうれん草とたくあんのごまあえ あんもちぞう煮	ちくわ 青のり	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん 大根	精白米・精麦 天ぷら粉	なたね油 ごま	しょうゆ にぼし (だし)	656	805
11 (木)	麦ごはん・牛乳 さばの塩焼き がんもどきとひじきのうま煮 野菜の香りあえ	さば がんもどき・牛肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー・にんじん	ごぼう・えだ豆 キャベツ・カリフラワー・すだち	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) しょうゆ	640	818
12 (金)	コッペパン・牛乳 グラタン ツナサラダ うずらたまごとロメインレタスのスープ 清見オレンジ		牛乳 牛乳・粉チーズ	にんじん・パセリ 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 たまねぎ・ロメインレタス 清見オレンジ	コッペパン ペンネ・小麦粉 さとう	バター・なたね油 ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	612	775
15 (月)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳 はるさめサラダ さつまいものからあげ	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが もやし・キャベツ	精白米・精麦・でんぶ はるさめ・さとう	ごま油 なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・からし	674	842
16 (火)	コッペパン・牛乳 とりのからあげ (小) ハンバーグきのこソースかけ (中) むし野菜 コーンスープ	とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん・パセリ	しょうが・にんにく たまねぎ・エリンギ・えのきたけ キャベツ	コッペパン でんぶ・米粉 さとう	なたね油 バター・オリーブ油	しょうゆ トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・ぶどう酒	606	807
17 (水)	ごはん・おかかふりかけ・牛乳 お好み焼き 酢のもの 大根のみそ汁	たまご・ぶた肉・かつおぶし 青のり こんぶ 油あげ・みそ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが キャベツ・レモン 大根	精白米 小麦粉 さとう	なたね油	ふりかけ 中濃ソース りんご酢 にぼし (だし)	633	786
18 (木)	ガーリックピラフ・牛乳 讃岐さーもんの香草焼き ごぼうサラダ 野菜スープ チーズ	とり肉 さけ	牛乳	にんじん にんじん・パセリ	たまねぎ・えだ豆・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・セロリ	精白米 なたね油	バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ハーブ ドレスリング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	674	813
19 (金)	麦ごはん・牛乳 とりの肉の照り焼き じゃがいものうま煮 ちりめんあえ	とり肉 牛肉	牛乳	にんじん・さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ もやし・キャベツ	精白米・精麦 さとう・でんぶ じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ しょうゆ・ボン酢	644	823
22 (月)	ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き こうや豆腐のたまごとじ ほうれん草のあえもの ミックスマッツ	ぶた肉 たまご・とり肉・こうや豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん・さやいんげん ほうれん草	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・もやし	精白米 さとう ごま油	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	716	915
23 (火)	コッペパン・手作りりんごジャム・牛乳 チリコンカン 切りほし大根のサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆	牛乳	りんご・レモン トマト・パセリ	りんご・レモン たまねぎ・にんにく きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	コッペパン・さとう じゃがいも・さとう	なたね油 ごま・なたね油・ごま油	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 しょうゆ	655	825

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

<p>朝食は、毎日きちんと食べている。</p>	<p>嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。</p>	<p>食事は、よくかんで食べている。</p>	<p>食事中はテレビやビデオを見ない。</p>	<p>野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。</p>
<p>スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。</p>	<p>ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。</p>	<p>マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。</p>	<p>1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。</p>	<p>夕食後、夜食はほとんどとらない。</p>

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3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)	650	26.1	20.1	354	94	2.5	3.2	231	0.52	0.57	31	4.9	2.4
中学生	801	31.3	22.9	391	113	3.4	4.0	269	0.68	0.66	38	6.4	3.0

▼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。  
 ※ドレスリング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月12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。