

4月分学校給食献立表

令和3年4月1日 高松市教育委員会

					使用する食	品 名			栄養	豪 価
日		(赤) おもに体	をつくるもの	(緑)おもに			ギーのもとになるもの		小学生	~
(曜)	献立名	おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
(产)		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	四の大小口匠	たんぱく	
								ぶどう酒・カレー粉		
7	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ	600	716
(7K)	ツナサラダ 肉だんごと野菜のスープ煮	まぐろの油づけ 肉だんご		ブロッコリー にんじん・パセリ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ	さとう マカロニ	なたね油なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.0	29.6
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳	(270070 7 12)	7.2.42. 1 (17)	精白米・精麦	37C4AIII	7 9 7 7 7 7 2 2 7 7 7	593	740
8 休	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
(>14)	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.0
	コッペパン・牛乳 魚のごまあげ	メルルーサ	牛乳		しょうが	コッペパン でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	593	769
(金)	海そうサラダ	X / V / V - Y	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	22.2	
	ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.2	33.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	761
	さばのしょうが煮 おひたし	さばのしょうが煮		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
(73)	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	1 2 2 7	C 3	にぼし(だし)	22.6	28.1
	コッペパン・牛乳		牛乳	1	7404	コッペパン				
13	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	628	819
(火)		ベーコン		パセリ にんじん	にんにく えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	ウスターソース・チキンコンソメ	20.0	20.0
L	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)				30.8	38.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳		h	精白米・精麦			578	722
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	310	124
(水)	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん		ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.0	28.7
_	ミニトマト). 18 h	II. mil	ミニトマト		detect at a second			21.0	
	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ	あずき とり肉	牛乳		しょうが	精白米・もち米	ごま なたね油	しょうゆ	629	790
15	ゆでブロッコリー	C 9 KJ		ブロッコリー		米粉・でんぷん	なだね他			
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.5	33.3
	いちごゼリー					いちごゼリー				
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳	ぶた肉・いか	牛乳		 キャベツ・たまねぎ・しいたけ	コッペパン(袋入り)			567	762
	ソース焼きスパゲティ	かつおぶし	青のり	にんじん・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		
(金)	野米サフタ			ブロッコリー・にんじん		さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.6	29.9
	清見オレンジ				清見オレンジ			がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒		
, ,	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	666	834
(月)				1 = 1 10 1			ale, ale, Le Nels	カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ		
""	フレンチサラダ 小にぼし		小にぼし	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.4
	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年生)	607	847
(火		あさり・白いんげん豆	チーズ (中のみ)	VC70 C70		じゃがいも		トマトケチャップマスタード(5年~) がらスープ・ぶどう酒	007	047
	クラムチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	26.1	37.4
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	575	768
	きんぴら すいとん汁	てんぷら 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごほう 大根	こんにゃく・さとう すいとん	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし にぼし(だし)		
(>34)	野菜マフィン(中のみ)	(曲のり・みて		(CN CN 142	\text{\text{TR}}	野菜マフィン(中のみ)		(/20)	22.7	27.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			00E	5 01
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	605	761
(木)	中華サラダ	77.57646.144		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	26.5	32.1
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	20.0	02,1
23	ごはん・ひじきのり・牛乳	かんは、シャン テさんロン	牛乳・ひじきのり	17 1 1 3 day 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	たまわせ、1・・とは	精白米		1 - 31A - 14-22 h >01 (201)	618	786
(金)	こうやどうふのたまごとじ 野菜とこんぶのあえもの	ぶた肉・たまご・こうやどうふ	こんぶ	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・しいたけ きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.6	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳	.2.00.0	2977 270020 907140XW	精白米・精麦	- or or result	- w / '/	C= t	001
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油		654	831
(月)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	33.7
	そうめん汁 コッペパン・りんごジャム・牛乳	油あげ	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	たまれる	そうめん コッペパン・りんごジャム		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース	649	820
(火)	切りぼし大根のサラダ	金時豆	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし		なたね油・ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー しょうゆ	a= :	
	ヨーグルト		ヨーグルト	1-70 070	<u>マザナケー90分はし八次、こりもりにし</u>	32)	・4/に44四・こま田	U & J*P	25.3	31.0
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	FOR	FFC
28	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ しょうゆ	577	772
(7 k)	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	20.8	25.8
	ショコラブッセ(中のみ)					ショコラブッセ(中のみ)			20.8	20.8
	麦ごはん・牛乳	I la tet I la s . a det . s.	牛乳	la 3er	1 , 348 121127	精白米・精麦	مان مان مان مان	1 , 3 , 4 , 1 , 2 , 2 , 2 , 2	623	774
	とりとレバーの香りあげ おかかあえ	とり肉・とりレバー粉つき かつおぶし		ねぎ 小松菜・にんじん	しょうが・にんにく キャベツ	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャンしょうゆ		
(312)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)	27.1	32.4
	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	n								



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

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

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



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(17回平均)

ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 亜鉛 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 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal mg 小学生(中学年) 25.3 18.7 27.6% 351 95 2.9 3.1 320 0.52 0.56 35 5.0 2.2 中学生 781 31.3 22.926.3% 396 118 3.8 4.0 387 0.69 0.66 43 6.4 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。

※16日小型コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300) までお問い合わせください。





4月分學敬給食獻立長

令和3年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

								(五州) 同语门		
E (曜		(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	1	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱく	中学生 一(kcal)
Г	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉	600	716
7 (才	ツナサラダ 肉だんごと野菜のスープ煮	まぐろの油づけ肉だんご	1 40	ブロッコリー にんじん・パセリ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ	さとうマカロニ	なたね油なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ がらスープ・チキンコンソメ	25.0	29.6
	麦ごはん・牛乳	Michie	牛乳	(CN CN TYTE!)	7.342.44.7.619	精白米・精麦	なってもなり田	m6X-7 - 9 + 2 - 2 - 2 / X	620	802
8	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉	1,10	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	630	
(>1	2 具だくさんみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にほし (だし)	23.4	28.6
9	麦ごはん あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	+	牛乳	12 18 18 3		精白米・精麦	ale ale To Mh	1 . Sub. I mal large and grades amount	593	740
(3	あつあげのあま酢煮 ごまあえ	あつあげ・ぶた肉	사회	にんじん・ピーマン 小松菜	たまねぎ・たけのこ・しいたけ キャベツ・もやし	さとう・でんぷん さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメしょうゆ	23.8	29.0
	コッペパン・牛乳 魚のごまあげ	メルルーサ	牛乳		しょうが	コッペパン でんぷん・米粉 さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	593	769
()-) ロメインレタスのスープ	ベーコン	海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし ロメインレタス・たまねぎ	マカロニ	なたね油・ごま油 なたね油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.2	33.1
1:	麦ごはん・牛乳 3 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			596	761
(4	おひたし 春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし 大根・たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ にぼし (だし)	22.6	28.1
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			654	827
14 (才)	とり肉・大豆ベーコン		トマト・にんじんパセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・にんにく	329	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	501	011
	[*] ポテトサラダ はっさく(中のみ)			にんじん	えだ豆・とうもろこし はっさく(中のみ)	じゃがいも	マヨネーズ (小中のみ)		30.0	36.8
-	麦ごはん・牛乳		牛乳		キャベツ・たまねぎ・たけのこ	精白米・精麦		しょうゆ・オイスターソース	578	722
1! (木	5 ホイコーロー ジ ビーフンサラダ	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	しょうが・にんにく	さとう ビーフン・さとう	なたね油・ごま油	トウバンジャン		
,	ミニトマト (小中のみ) 赤飯・牛乳	あずき	牛乳	ミニトマト(小中のみ)			ごま		24.0	28.7
10	とり肉のからあげ	とり肉	十年		しょうが	精白米・もち米 米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	790
金	ゆでブロッコリー すまし汁 いちごゼリー (小中のみ)	とうふ・かまぼこ	わかめ	ブロッコリー ねぎ	たまねぎ・たけのこ	いちごゼリー(小中のみ)		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.5	33.3
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	732
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく		なたね油	とんかつソース・ウスターソース	552	134
) (A	野菜サラダ 清見オレンジ(小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	きゅうり 清見オレンジ (小中のみ)	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	30.8
20		牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 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	666	834
	プレンチサラダ 小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.4
Г	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年生)	607	847
2 (水	1	あさり・白いんげん豆	チーズ (中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	バター	トマトケチャップマスタード(5年~) がらスープ・ぶどう酒	26.1	37.4
	たけのこごはん・牛乳	ベーコン とり肉・油あげ		にんじん		コーンスターチ	,	チキンコンソメ しょうゆ・こんぶ (だし)	20.1	07.1
	きんぴら	てんぷら	牛乳	にんじん・さやいんげん	たけのこ・えだ豆 ごぼう	精白米・さとう こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	575	768
(木	すいとん汁 野菜マフィン(中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん 野菜マフィン(中のみ)		にほし(だし)	22.7	27.4
	麦ごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ	精白米・精麦			605	761
(金		うずらたまご・いか		にんじん にんじん	しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	96 F	20.1
	かえりアーモンド (小中のみ) こばん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		かえり (小中のみ) 牛乳・ひじきのり (小中のみ)		0.0 00/7 0.00	さとう 精白米	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ	26.5	32.1
20	こうやどうふのたすごとじ	, ぶた肉・たまご・こうやどうふ	一十れ、いしさのり(小中のみ)	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	稍日本 さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	618	786
(月 	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ	27.6	33.6
2	麦ごはん・牛乳 7 さごしのからあげ	さごし	牛乳		しょうが	精白米・精麦 米粉	なたね油		654	831
少	たけのことふきの土佐煮 そうめん汁	油あげ・かつおぶし 油あげ		にんじん 小松菜・にんじん・ねぎ	たけのこ・ふき たまねぎ	さとう そうめん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	33.7
	コッペパン りんごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン りんごジャム(小中のみ)			649	820
28 (水		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		
	切りぼし大根のサラダ ヨーグルト (小中のみ)		こんぶ ヨーグルト(小中のみ)	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	31.0
30	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	577	772
金		まぐろの油づけ ベーコン		にんじん パセリ	ごぼう・きゅうり とうもろこし・たまねぎ	さとう	ごま・ごま油・なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	90.0	05.0
1		11 -		- /	1 - / 0 0 / 10 10 10 10	1			20.8	25.8



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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

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



生活習慣病の予防

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



ショコラブッセ(中のみ)

自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

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



4月学校給食栄養量(17回平均)

ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 食塩 g 脂肪エネルギー比 mg mg mg mg μg mg 0.54 25.0 18.7 27.6% 348 94 2.7 3.1 218 0.53 35 5.1 2.2 中学生 781 31.0 22.8 26.3% 393 116 3.7 4.0 260 0.70 0.64 43 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。

※14日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





4月分學微給食獻立長

令和3年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

	`							(公別)同個川	,) 1/\	пред
日	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	品 名 (黄) おもにエネルキ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	デーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生 エネルギ	養価 中学生 ー (kcal) く質 (g)
7	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	600	716
/ (水	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	25.0	29.6
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご	L 의	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.0	29.0
8	麦ごはん・牛乳	とうふ・ぶた肉	牛乳		たまねぎ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦		トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	591	739
(木	マーボーどうふ	みそ		にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン	24.2	29.0
	はるさめサラダ	ハム	th 때	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	24,2	
9	麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	630	802
金	具だくさんみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	3.7 T.	にぼし (だし)	23.4	28.6
	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			593	740
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	 たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.0
,,	コッペパン(袋入り)・牛乳 魚のごまあげ	メルルーサ	牛乳		しょうが	コッペパン(袋入り) でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	619	777
	海そうサラダ	X / U / U - 1)	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	0= 1	
L	ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	31.1
4	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			596	761
12 (水		さはのしょうが無		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	00.0	00.1
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にほし (だし)	22.6	28.1
	コッペパン・牛乳	1. b b 1	牛乳	1-1-1-1-1-1	**** * * * * * * * * * * * * * * * * *	コッペパン		1-1-1	628	819
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ にんにく	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
木	ボテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(小中のみ)		30.8	38.8
	はっさく(中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳		はっさく (中のみ)	精白米・精麦				
100		10 km 17 17	十40	10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.10.1	 キャベツ・たまねぎ・たけのこ		at the State of th	しょうゆ・オイスターソース	578	722
金	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	トウバンジャン		
	ビーフンサラダ ミニトマト(小中のみ)	ハム		チンゲンサイ・にんじん ミニトマト(小中のみ)	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.0	28.7
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳	マートマト(小中のみ)		精白米・もち米	ごま			
19	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	790
(月		とうふ・かまぼこ	わかめ	ブロッコリー ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いちごゼリー (小中のみ)	272 7242	457,7-005	120	7. 3.142 - 7.21) 07.2	いちごゼリー(小中のみ)		(CL) (CD) (CD) (CD)	27.5	33.3
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			F.C.7	700
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ 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	567	762
少	野菜サラダ	W = 4000-0		ブロッコリー・にんじん		さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.6	29.9
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)				20.0	20.0
21		牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 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	666	834
小	フレンチサラダ 小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.4
		10.1.0 10.00	牛乳	12 18 1	de 1, 00 11)			トマトケチャップ (~4年生)	207	0.47
22 休	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップマスタード(5年~)	607	847
(A	<u> </u>	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.1	37.4
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	575	768
23	きんぴら すいとん汁	てんぷら 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごほう 大根	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし にぼし(だし)		
L	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)			22.7	27.4
	麦ごはん・牛乳	30 A. 161	牛乳	d > 12 > 11 - 1	ما المراجع الم	精白米・精麦			605	761
26 (月	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこしいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	- 000	701
,,,,	中華サラダ		かえり(小中のみ)	にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう さとう	ごま油 アーモンド(小中のみ)	しょうゆ	26.5	32.1
_	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	/ ころし(いよのみ)	VA-170 Ca 189	618	786
27	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		さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	野菜とこんぶのあえもの まごはん・牛乳		生乳	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう 精白米・精麦	ごま・なたね油	しょうゆ	27.6	33.6
28	変こはん・千孔 さごしのからあげ	さごし	140		しょうが	米粉	なたね油		654	831
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	33.7
	そうめん汁 コッペパン	油あげ		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん コッペパン		しょうゆ·けずりぶし(だし)·こんぶ(だし)	20.7	30.1
	りんごジャム (小中のみ)・牛乳	30 h Mar - 200 - 100 - 100	牛乳			カルごジャム(小中のみ)			649	820
30		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		
	切りぼし大根のサラダ ヨーグルト (小中のみ)		こんぶ ヨーグルト(小中のみ)	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	31.0



おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま



地産地消

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

ヨーグルト(小中のみ)



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(17回平均)

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 脂肪エネルギー比 mg mg mg mg mg μg mg mg 小学生 (中学年) 612 27.4% 100 3.1 218 0.53 0.54 35 31.1 259 2.8 中学生 781 25.9% 398 123 3.6 4.0 0.69 0.63 43 6.4











※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。 ※13日コッペパン(袋入り)・20日小型コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月16日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300) までお問い合わせください。



4.周分學微給食獻立衰

令和3年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

								(四次)同項目		
日 献立名	(赤) おもに体			使用する食	(黄)おもにエネルギ	デーのもとになるもの		小学生		
(曜)	1m/ == ==	おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	
7	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	600	716
水)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	25.0	29.6
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご	1102	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	20.0	29.0
8	コッペパン・牛乳 クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	コッペパン じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	589	760
	キャベツのソテー	298-11-12	7-40	にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし	C 7 7 7 8 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉		
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)						25.0	30.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			591	739
9 金)	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.2	29.
2	麦ごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	630	80
月)	ぶた肉と野菜のしょうがいため 具だくさんみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし、ごぼう	さつまいも・こんにゃく	なっておれ田	にほし(だし)	23.4	28
_	麦ごはん	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳	1270 070 1442	010 014	精白米・精麦		1414 0 (72 0)	593	74
3 火	あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		-
٠,	ごまあえ	めつめり・あた内		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.
	コッペパン・牛乳		牛乳	- 1 leavie		コッペパン			F02	70
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	593	76
水)	海そうサラダ	48 93	海そうミックス	12 18 1	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.2	33
_	ロメインレタスのスープ 麦ごはん・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	マカロニ 精白米・精麦	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
5	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	140			1007 100			596	76
†)	おひたし			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	22.6	28
_	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	라. જા	ねぎ	大根・たまねぎ	.0.8		にほし(だし)	22.0	
	コッペパン・牛乳	 とり肉・大豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	コッペパン		トマトケチャップ・ぶどう酒	628	8
S	とり肉のトマト煮	ベーコン		パセリ	にんにく	さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ		
	ポテトサラダ はっさく(中のみ)			にんじん	えだ豆・とうもろこし はっさく (中のみ)	じゃがいも	マヨネーズ(小中のみ)		30.8	38
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	578	72
月)	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.0	28
_	ミニトマト(小中のみ) 赤飯・牛乳	あずき	牛乳	ミニトマト(小中のみ)		精白米・もち米	ごま			-
	レリ内のからなげ	とり肉	一十七		しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	629	79
0.	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		1,110	300			
~/	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.5	3
_	いちごゼリー(小中のみ)		A- 函			いちごゼリー(小中のみ)				-
1	小型コッペパン (袋入り)・牛乳 ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか	牛乳 青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	コッペパン(袋入り) スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	567	7
k)	野菜サラダ	かつおぶし	FI V) I	ブロッコリー・にんじん	しょうが・にんにく きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		\vdash
	清見オレンジ(小中のみ)			プログロリー・にんじん	清見オレンジ(小中のみ)	327	なだね曲・こま価		23.6	29
2	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 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	666	8
K)	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	W / () () () () ()	23.1	2
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						20.1	
3	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(~4年生) トマトケチャップマスタード(5年~)	607	8
È)	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.1	3
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	575	7
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	010	
)	すいとん汁 野菜マフィン(中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん 野菜マフィン(中のみ)		にほし(だし)	22.7	2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか	, , , ,	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこしいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	605	7
()	中華サラダ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1. 3 h / 1 at a w \	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	26.5	3
_	かえりアーモンド (小中のみ) ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		かえり (小中のみ) 牛乳・ひじきのり(小中のみ)			さとう 精白米	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ		
8	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ	TAL O COOT (NHV)A)	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)	618	7
()	野菜とこんぶのあえもの	3,10,7	こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ	27.6	3
Ī	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	8
	さごしのからあげ	さごし 油あげ・かつおぶし		にんじん	しょうが たけのこ・ふき	米粉 さとう	なたね油	1 トスル・ストノ・ルーデト 201 / ナミュ \ > / ナミュ \	501	<u> </u>
17.)	たけのことふきの土佐煮	油あけ・かつおぶし		にんじん		さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	33



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

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



小松菜・にんじん・ねぎ たまねき

生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

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



4月学校給食栄養量(17回平均)

		£ (17 C) 1	57												
ĺ		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
l		kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	小学生 (中学年)	607	25.2	18.9	28.0%	347	97	2.6	3.1	225	0.54	0.55	36	4.7	2.2
ĺ	中学生	777	31.2	22.8	26.4%	392	119	3.4	4.0	268	0.71	0.64	44	6.1	2.8

地へにより、松立と亦正子で担入ぶよります

※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。

※21日小型コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月19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。



| D | 木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼・大町幼



4月分學微給食獻立衰

令和3年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	品名			栄	 養価
日	±4.÷ 4	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	こ体の調子を整えるもの	1	ドーのもとになるもの		小学生	
曜		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	- (kca
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	く質(g
7	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・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・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	669	844
水	にんじんサラダ 小魚入りアーモンド			にんじん・さやいんげん	とうもろこし		小魚入りアーモンド	ドレッシング	21.7	25.8
8	麦ごはん・牛乳 いかのさらさあげ	レッカ	牛乳		しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	604	758
木	いそ香あえ 春大根のみそ汁	油あげ・みそ	味つけのり わかめ	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし 大根			しょうゆ にほし (だし)	23.7	28.3
9	コッペパン・牛乳 ポトフ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	コッペパン じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	538	684
	ツナサラダ ヨーグルト	まぐろの油づけ	ヨーグルト	にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	24.4	30.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米 じゃがいも・こんにゃく			569	806
12 (月		ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆 もやし・キャベツ・たくあん	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	10.4	20.6
	納豆 (中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	納豆(中のみ)	牛乳	1270 370		精白米・精麦			19.4	29.8
13 火	ころめどろこの老もの	ぶた肉・こうやどうふ かつおぶし	746	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	なたね油	しょうゆ	27.4	728 32.7
4.0	ごはん・牛乳		牛乳	774X 1670 C/V		精白米		U & 719	566	723
14	焼さとうふのみててはつ点	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ	22.3	26.8
	野菜のごまドレッシングあえたけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん にんじん	もやし・きゅうりたけのこ・えだ豆	さとう 精白米	ごま・ごま油なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	538	632
15	くきわかめのふくめ煮 キャベツのみそ汁 清見オレンジ	てんぷら とうふ・油あげ・みそ	くきわかめ	ねぎ	ごぼう・れんこん キャベツ 清見オレンジ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.9	25.4
	コッペパン・牛乳	l. la rbi	牛乳	12 18 1		コッペパン	of the dealth	1 , 2 , 6	635	824
16 金		とり肉		にんじん	たまねぎ・レモンきゅうり・もやし・とうもろこし	でんぷん・さとう・米粉	なたね社	レようゆドレッシング		
	ミネストローネ 中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	白いんげん豆ベーコン	小 剪	トマト チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう 精白米・精麦・でんぷん	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウター・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.1	35.4
19 (月)	かぼちゃのフライ	ぶた肉・なると	牛乳	かぼちゃフライ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが		なたね油・ごま油なたね油	からスープ・しょうゆ・テキンコングメ	723	27.1
	ココアワッフル 麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			ココアワッフル 精白米・精麦			566	786
	あつあげとたけのこの煮もの おかかあえ	あつあげ・ぶた肉 かつおぶし		にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ・しょうが もやし・キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.2	31.3
	ミックスナッツ (中のみ) コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳	+	牛乳			コッペパン	ミックスナッツ(中のみ) 黒豆きなこクリーム		635	857
	クリームシチュー イタリアンサラダ	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 きゅうり・キャベツ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ ドレッシング	25.4	34.
	ヨーグルト(中のみ) 赤飯・牛乳 とり肉のからあげ	あずき とり肉	ヨーグルト(中のみ) 牛乳			精白米・もち米 でんぷん・米粉	ごま・なたね油なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー	707	826
22	2-1-1	かまぼこ	わかめ	ミニトマトねぎ	たけのこ・えのきたけ	C7000170 XIOIN	- 670-101111	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.8	32.
	いちごクレープ コッペパン・牛乳		牛乳			いちごクレープ コッペパン			21.0	04.
23 金	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	590	75
\ 31 Z	グリーンサラダ チーズ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		23.3	28.0
00	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの	あさりのつくだ煮 ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん	ごぼう	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	560	777
26	野菜のごまあえ	かたり・ 人立		さやいんげん にんじん	もやし・キャベツ	でんぷん	でま	しょうゆ	22.1	27.
	野菜マフィン(中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳			野菜マフィン(中のみ) 精白米・精麦				
27 火	付りのえ	さわら		さやいんげん・にんじん		さとう		しょうゆ	612	759
_	わかめのみそ汁 かしわもち	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	かしわもち		けすりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.8	32.
28	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳とり肉と野菜のチャウダー	とり肉・ベーコン	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	コッペパン・いちごジャム じゃがいも・小麦粉	マーガリン バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	632	80
\N.	アスパラガスとツナのサラダ キムチごはん・牛乳	まぐろの油づけぶた肉	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ・とうもろこし はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	ドレッシングしょうゆ・チキンコンソメ	22.4	28.
	ナムル とうふのスープ	とうふ・ベーコン	,	にんじん ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ	さとう でんぷん	ごま・ごま油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	586	675
,	プリン	27.55		130		プリン	- 5 IM	14 2/1 / Od /15 / 14 44 //	20.7	23.



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

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



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4 日学校給食栄養量(17回平均)

4月字校給食宋養	重(1/回4	卢均)												
	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)	607	23.7	19.3	28.6%	341	85	2.7	3.0	224	0.54	0.55	24	4.3	2.0
由学生	771	29.4	23.3	27 2%	380	108	36	3.8	262	0.72	0.66	30	5.7	26





▼さらに詳しい情報はこちらから▼





※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



4.周分學微給食獻立衰

令 和 3 年 4 月 1 日 高 松 市 教 育 委 員 会 (公財)高松市学校給食会

日曜献立名	(赤) おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	使 用 す る 食 i に体の調子を整えるもの	1	デーのもとになるもの		栄養 小学生	養価 中学	
	献立名	おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
(产胜/		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	四	たんぱ	
			一年的一点一种		この他の封来とのこ 末物		加加热 往天然	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒	12/010) 貝(
7	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	657	828
水)	海そうサラダ 小魚入りアーモンド		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		小魚入りアーモンド	ドレッシング	21.8	25.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン	17/1/2/7			
ρ	ポトフ	とり肉	140	にんじん	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	538	684
木)		まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
	ヨーグルト		ヨーグルト					, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	24.4	30.
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			CO.4	
9	いかのさらさあげ	レッカ			しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	604	75
金)	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.7	28
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にほし (だし)	20.1	20
2	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	723	88
<u>(</u>	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		22.8	27
	ココアワッフル					ココアワッフル			22.8	41
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	538	63
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ	Lo 349	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)		
(y)	キャベツのみそ汁 清見オレンジ	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ 清見オレンジ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.9	25
_	洞見オレンン コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳		有兄オレンン	コッペパン	黒豆きなこクリーム			
,	クリームシチュー	とり肉	十手 牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	ませるなこグリーム なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	635	8
	イタリアンサラダ	2914	十れ・生グリーム・ケース	にんじん	きゅうり・キャベツ	しゃがいも・小及彻	なってれる代田	ドレッシング		
۱۳/	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)					1.0900)	25.4	34
_	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ者	牛乳			精白米・精麦			=0=	_
5	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ	140	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	585	7
K)	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし		or challed	しょうゆ	27.4	3
	麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳	,, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	牛乳・小魚のつくだ煮	7 121317		精白米・精麦				
6	あつあげとたけのこの煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ・しょうが		なたね油・ごま油	しょうゆ	566	7
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ		
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		24.2	3
_	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
_	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	なたね油	しょうゆ	569	8
9 引		あた内・干内		にんしん	たまねる・えた豆	さとう・でんぷん	なってれる。田			
3/	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	19.4	29
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	82
0	とり肉のレモンマリネ	とり肉		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	033	0.
Ų)	野菜サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウター・チキンコンソメ	28.1	3
_	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		11 19199 1940 1000		
1		焼きどうふ							566	7
k)	焼きどうふのみそそぼろ煮	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
,	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.3	20
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
_	カギノゴのレフレギ	H40 5 7 1 1 5 5		トマト・にんじん	A. A. L. Arr	10 . 10 . 3 .5 1. 5	ale ale La Nala - con da	トマトケチャップ・ぶどう酒	590	7
2 	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ		
I >/	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		23.3	28
	チーズ		チーズ							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		505	
3	とり肉のからあげ	とり肉				でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー	707	8
3 社	ミニトマト			ミニトマト						
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.8	3
_	いちごクレープ	La Ludu	11.001	1-111		いちごクレープ				
_	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		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	586	6
6])	ナムル	1 3 3 1 AN 17 2		にんじん ねぎ	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
1/	とうふのスープ プリン	とうふ・ベーコン		ねさ	72342 . 000	でんぷん プリン	こよ祖	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	2
_	フ ラ フ 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		400	
7	とり肉と野菜のチャウダー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	 ぶどう酒・チキンコンソメ	632	8
)	アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油づけ	130 11/ 1	アスパラガス	キャベツ・とうもろこし	0 1 N 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	/	ドレッシング	22.4	2
	麦ごはん・牛乳	о (/14-1)	牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		精白米・精麦				
	さわらの塩焼き	さわら	, ,,,						612	7
3	香りあえ	3		さやいんげん・にんじん	れんこん・すだち	さとう		しょうゆ		
()	わかめのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			けすりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.8	3
	かしわもち					かしわもち		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	20.8	3
	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				
		ぶた肉・大豆		にんじん	ごほう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	560	7
(3		27に囚・人立		さやいんげん	·	でんぷん				
/	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ	l man att.	ごま	しょうゆ	22.1	2
	野菜マフィン(中のみ)	II .	1	1	I	野菜マフィン(中のみ)		I		1



ご入学、ご進級おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

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



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4 日学校給食栄養量(17回平均)

4月字校給食宋養	重(1/回4	卢均)												
	エネルギー	たんぱく質	脂	質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	606	23.7	19.2	28.6%	341	85	2.7	3.0	215	0.54	0.55	25	4.2	2.1
由学生	770	29.4	23.3	27 2%	381	108	36	3.8	250	0.72	0.65	31	5.6	26







▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※加工良前については、含まれる材料の多い良前群に記載しています。 ※調味料は、アレルケンのない「塩・こしょり・酢・酒・ローリエ」は記 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(4月13日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



4月分學微給食獻立長

令和3年4月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

									(五州) 高田		
日		献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	品 名 (黄) おもにエネル ⁴ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	デーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他		
	,	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	600	716
(水		ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.0	29.6
		肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
8		麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉	十孔	にんじん	 たまねぎ・キャベツ・しょうが	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	630	802
木	\sim	具だくさんみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	STETISTE	にほし(だし)	23.4	28.6
a		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			593	740
金	È)	あつあげのあま酢煮ごまあえ	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン 小松菜	たまねぎ・たけのこ・しいたけ キャベツ・もやし	さとう・でんぷん さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ しょうゆ	23.8	29.0
		<u> コッペパン・牛乳</u>		牛乳	小松米	74177.840	コッペパン	CI	C x 7 Vy		
12		魚のごまあげ	メルルーサ	1 10		しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	593	769
		海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.2	33.1
		ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	33.1
١.,		麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	761
		さばのしょうが煮 おひたし	さばのしょうが煮		小松芸(たんじ)	* \$1	さとう	ごま	しょうゆ		
100		春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし 大根・たまねぎ	227	<u></u>	にほし(だし)	22.6	28.1
		コッペパン・牛乳		牛乳	,	2 about 10 miles C.	コッペパン				
1.4	-	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	628	819
12 (水	ا (ما		ベーコン		パセリ	にんにく			ウスターソース・チキンコンソメ		
, -	ポテトリ はっさく 麦ごはん	ポテトサラダ はっさく(中のみ)			にんじん	えだ豆・とうもろこし はっさく(中のみ)	じゃがいも	マヨネーズ(小中のみ)		30.8	38.8
	\rightarrow	麦ごはん・牛乳		牛乳		はつさく(中のみ)	精白米・精麦				
180	- 1		パナー内 7. 7.	140	12 18 18>	キャベツ・たまねぎ・たけのこ		たたわか デナab	しょうゆ・オイスターソース	578	722
		ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	トウバンジャン		
*		ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.0	28.7
_	\rightarrow	ミニトマト (小中のみ)	ナーボャ	A- III	ミニトマト(小中のみ)		**・中心 イナル	デ ナ			
	-	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ	あずき とり肉	牛乳		しょうが	精白米・もち米 米粉・でんぷん	ごま なたね油	しょうゆ	629	790
16	6	ゆでブロッコリー	2 7 74		ブロッコリー		TAN CASA	プレイス (口	- C 3 / V/P		
金		すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.5	33.3
		いちごゼリー(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)			27.0	00.0
	-	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	732
		ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく		なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
(7		野菜サラダ 清見オレンジ(小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	きゅうり 清見オレンジ(小中のみ)	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	30.8
20		カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 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	666	834
少		フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	W 7 (7) (1 = 0)	23.1	27.4
	4	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)					1-11-4, -4 (4/24)		
2	1	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(~4年生) トマトケチャップマスタード(5年~)	607	847
(水	い「	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.1	37.4
		たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	575	768
22	2	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	373	700
木		すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にほし(だし)	22.7	27.4
		野菜マフィン(中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳			野菜マフィン(中のみ) 精白米・精麦				
			ぶた肉	1.40	チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ		ale ale to Note		605	761
23	\ L	八宝菜	うずらたまご・いか		にんじん	しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
\ <u>4</u>	L	中華サラダ		1. 3 lo / 1 -1 - = 3	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	26.5	32.1
		かえりアーモンド (小中のみ) ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		かえり(小中のみ)			さとう 精白米	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ		
26	6	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ	牛乳・ひじきのり(小中のみ)	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	育日本 さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	618	786
(月		野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根		ごま・なたね油	しょうゆ	27.6	33.6
		麦ごはん・牛乳		牛乳		7, 7, 1, 2, 7, 1, 2, 7, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	精白米・精麦			CE 4	001
	7	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油		654	831
火		たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	33.7
	$\overline{}$	そうめん汁 コッペパン	油あげ	all of	小松菜・にんじん・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)		
		りんごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			りんごジャム(小中のみ)			649	820
28	8	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース		
小	NL	切りぼし大根のサラダ	金時豆	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし		なたね油・ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー しょうゆ	25.3	31.0
		ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	1270 070	C-9/19 90 714 C) C/DC C 7 8 7 C C	GC)	काट्यबाम ८३(म	U & / 17	20.3	31.0
	\neg	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	577	772
	0		まぐろの油づけ	-	にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ しょうゆ	577	112
金		コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	20.8	25.0
		ショコラブッセ (中のみ)					ショコラブッセ(中のみ)			40.6	25.8



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

学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献 立や郷土料理・行事食 などをとりいれていま す。



地産地消

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



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(17回平均)

エネルギー たんぱく質 脂質 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 カルシウム マグネシウム kcal g脂肪エネルギー比 g mg mg mg μg mg mg mg 小学生(中学年) 18.7 609 25.127.6% 347 92 2.7 3.1 218 0.55 0.56 35 5.1 2.2 中学生 31.1 26.3% 390 114 3.7 4.0 260 0.73 43 6.5 2.8 781 0.66







※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300) までお問い合わせください。



4.周分學微給食獻立長

令和3年4月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

				(4=)	使用する食	1				養価
日	献立名	(赤)おもに体			体の調子を整えるもの		ドーのもとになるもの			中学生
(曜)	おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他		F- (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質 (g)
1 7	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	816
(水	じゃがいものカレー煮	とり肉・ウインナー・大豆		にんじん・さやいんげん		じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	24.5	29.6
	/ ツナサラダ	まぐろの油づけ	中國		キャベツ・ロメインレタス・とうもろこし	さとう	なたね油		24.0	25.0
	ごはん・牛乳	* 13 0 1 1 2 3 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5	牛乳			精白米			612	792
8	さばのしょうが煮 おひたし	さばのしょうが煮 かまぼこ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
*\r\	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	(20)	_ <u> </u>	にぼし(だし)	23.7	29.5
	コッペパン・牛乳	と / 33 * (曲め) * 65 代	牛乳	140	八成・/こよ443	コッペパン		V-(4-C)		
١	とりとレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	576	747
	海そうサラダ	2717 271 102 2	海そうミックス	144	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		
_	ロメインレタスのスープ	ベーコン	1,4 7 1 2 2 2	にんじん	ロメインレタス・たまねぎ・えのきたけ	/	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.6	32.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
1.	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	589	744
(月					しょうが・にんにく	/		トウバンジャン	<u> </u>	
()3	ヒーノンサフタ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.0	28.9
	ミニトマト			ミニトマト						
	コッペパン・りんごジャム・牛乳	-t	牛乳			コッペパン・りんごジャム			609	780
13	チリコンカーン	白いんげん豆 ぶた肉		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		100
火) 切りぼし大根のサラダ	24/CF4	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		00.0
	はっさく	-		1-10-010	はっさく		- 5.7C4の1田 - C よ1田		23.1	28.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
11/	さごしの西京焼き	さごし・みそ	1 40			10 HZP			598	773
(水		油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	000	0.1-
	ふしめん汁	うずらたまご		小松菜・にんじん	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	34.0
	麦ごはん・牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳	,,,,,,		精白米・精麦			200	
15	肉どうふ	焼きどうふ・牛肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・しいたけ・太ねぎ	こんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	608	772
	いそ香あえ		のり	ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	07.7	00.7
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	27.7	33.7
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
16	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか	青のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	600	745
金		あさり・かつおぶし			しょうが・にんにく				<u> </u>	
\	ひしさとめつめけのサフタ	あつあげ	ひじき	にんじん	ロメインレタス・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	25.6	31.4
	清見オレンジ				清見オレンジ	detect at a detecte				
١.,	二色どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし しょうが	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ	671	836
19) みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごほう	さつまいも・こんにゃく		にほし(だし)		
(/3	ヨーグルト	тщауту ул с	ヨーグルト	1070070 140		27218 27764		12120 (720)	27.0	31.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
		ウインナー	1 1 1	アスパラガス	A A 10 A 10 A 10 A 11	10 . 10 . 3	alteriale des Nels	がらスープ・ぶどう酒	635	821
20	春野菜のポトフ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ		
	こばうサフタ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	28.5
	きなこビーンズ	大豆・きなこ				でんぷん・さとう	なたね油			
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米			610	700
2	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	619	792
(水	おかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん				ドレッシング		
	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ	1.4		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.0	31.3
	いちごゼリー	3-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	杜 ····································	17 18 1	ナキわせ、とどコ	いちごゼリー	to to have the	エナンワンソフ		
	ピラフ・牛乳 さけのピザソース焼き	ウインナー さけ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ・えだ豆 たまねぎ	精白米	なたね油・バター	チキンコンソメ トマトソース・ぶどう酒	618	827
22	フセドアンサラグ	(21)	/ _ ^	アスパラガス・にんじん				ドレッシング		
木	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	28.4	35.5
	ショコラブッセ(中のみ)			,	2 / 0.020 / 23/42	ショコラブッセ(中のみ)	ж. / Слатш	1,1,4,4,7,7	20.4	33.3
		Harda Sala S			h de 1, de 2 to-			がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ		25-
23	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶたレバー レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・カレー粉・とんかつソース	697	882
(金)			15.1.20.			J. J. J. M	しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	24.5	29.5
	カルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.0	23.0
	ごはん・牛乳	>>ナーは	牛乳		ナナカギ、ルノン、ナルカラ	精白米			612	780
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	0.12	, 50
(月) 	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		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	00.1	01.0
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	26.1	31.9
		Jakob way w	牛乳	12 18 1 12 - 3	+ 4 000			トマトケチャップ (1~4年)	C15	055
27		おからハンバーグ	チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップマスタード(5・6年・中学生)	615	857
一伙	クラムチャウダー	白いんげん豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	バター	がらスープ・ぶどう酒	26.5	38.0
		あさり・ベーコン				コーンスターチ		チキンコンソメ	20.0	00.0
_	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	the standard with the standard	しょうゆ・こんぶ(だし)	622	744
	s 魚のごまあげ きんぴら	赤魚		12/10/ 2000 1120	しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
(2)) きんひら キャベツのみそ汁	でんぷら 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん ねぎ		こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・にほし(だし) にほし(だし)	28.5	33.8
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳	田のり・みて	上到 . アト パ キの b	142	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ 	**		V=V4 U (/2 U)		
100	<u> </u>	ちくわ	牛乳・ひじきのり 青のり			精白米・精麦 小麦粉	なたね油		597	748
	アーモンドあえ	9 1 42	HVZY	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		1
"	つみれ汁	さけのつみれ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ		, 1	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.3
	Te area	H = 7	1	1	12.100	1	l	1 , , , , , ,		



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



※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。

地産地消

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



生活習慣病の予防

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

※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。



自然のうまみ・手作りの味

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

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



4月学校給食栄養量(17回平均)

4万子仪和及不良!	主 (1767													
	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)	617	25.4	19.2	28.0%	357	92	2.9	3.1	353	0.53	0.59	37	4.9	2.3
中学生	793	31.6	23.3	26.4%	399	114	3.8	4.1	427	0.71	0.70	45	6.3	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。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月14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。

