



# 4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (水)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とりに肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	600	716
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.0	29.6
8 (木)	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・あさりのつくいだ煮・牛乳	あさりのつくいだ煮	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	23.8	29.0
9 (金)	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	769
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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
12 (月)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
13 (火)	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	28.1
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
14 (水)	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	628	819
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		30.8	38.8
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			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	24.0	28.7
	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		
16 (金)	ミニトマト			ミニトマト						
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		629	790
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
19 (月)	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		牛乳			コッペパン (袋入り)				
20 (火)	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
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり	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					
21 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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
	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		23.1	27.4
	小にぼし			小にぼし						
22 (木)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	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
	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	がらすープ・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 (金)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	22.7	27.4
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
24 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.5	32.1
25 (日)	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			618	786
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.6	33.6
26 (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・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	831
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
27 (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
	そうめん汁	油あげ		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)		
	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム				
28 (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	649	820
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	31.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
29 (木)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とりに肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	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
	ごぼうサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	20.8	25.8
	シヨコラブッセ (中のみ)					シヨコラブッセ (中のみ)				
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	774
	とりとレバーの香りあげ	とりに肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	27.1	32.4
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		



**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

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

## 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

### 4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 (中学生)	610	25.3	18.7	351	95	2.9	3.1	320	0.52	0.56	35	5.0	2.2
中学生	781	31.3	22.9	396	118	3.8	4.0	387	0.69	0.66	43	6.4	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。  
 ※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)
7 (水)	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
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.0	29.6
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	802
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		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		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	23.4	28.6
9 (金)	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・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	23.8	29.0
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	769
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶ・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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		
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
14 (水)	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			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)				
	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	654	827
15 (木)	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (小中のみ)		30.0	36.8
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
16 (金)	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	722
	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
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
19 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		629	790
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
20 (火)	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			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)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
21 (水)	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	552	732
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	30.8
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
22 (木)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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
	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		23.1	27.4
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
23 (金)	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年生~)	607	847
	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	がらすープ・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
24 (土)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	22.7	27.4
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
25 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	ごま油	しょうゆ	26.5	32.1
26 (月)	かえりアーモンド (小中のみ)					さとう	アーモンド (小中のみ)	みりん・しょうゆ		
	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			618	786
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.6	33.6
27 (火)	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・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	831
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
28 (水)	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	油あげ		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)		
	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
29 (木)	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		
	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	なたね油・ごま油	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)							
30 (金)	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
	ごぼうサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	20.8	25.8
	シヨコラブッセ (中のみ)					シヨコラブッセ (中のみ)				



## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

### ..... 高松市の学校給食では .....

**生きた教材**  
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

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

**生活習慣病の予防**  
豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。

**自然のうまみ・手作りの味**  
だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。

#### 4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	611	25.0	18.7	348	94	2.7	3.1	218	0.53	0.54	35	5.1	2.2
中学生	781	31.0	22.8	393	116	3.7	4.0	260	0.70	0.64	43	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。  
 ※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月分学校給食献立表

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	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (水)	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
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.0	29.6
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			591	739
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ 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		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		
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	802
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		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	23.4	28.6
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
12 (月)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	23.8	29.0
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
13 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			619	777
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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	25.4	31.1
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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	28.1
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
15 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			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	30.8	38.8
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (小中のみ)			
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			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	24.0	28.7
	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		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
19 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		629	790
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			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)				
20 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			567	762
	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	23.6	29.9
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
21 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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
	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		23.1	27.4
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
22 (木)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	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
	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.1	37.4
23 (金)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	575	768
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.7	27.4
	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)		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	32.1
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ		
	かえりアーモンド (小中のみ)		かえり (小中のみ)			さとう	アーモンド (小中のみ)	みりん・しょうゆ		
27 (火)	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			618	786
	こうや豆腐のたまごとし	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.6	33.6
	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・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	831
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	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	油あげ		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)		
30 (金)	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
	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	25.3	31.0
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							



**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

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


## 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--


4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	612	25.2	18.7	27.4%	352	100	2.8	3.1	218	0.53	0.54	35	5.0	2.2
中学生	781	31.1	22.5	25.9%	398	123	3.6	4.0	259	0.69	0.63	43	6.4	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。  
 ※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讀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





# 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  
(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)
7 (水)	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
	ツナサラダ 肉だんごと野菜のスープ煮	まぐろの油つけ 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
8 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	760
	クリームシチュー キャベツのソテー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ チキンコンソメ・しょうゆ・カレー粉	25.0	30.8
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚 (小中のみ)							
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			591	739
	マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ・ぶた肉 みそ ハム		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油 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 しょうゆ・からし	24.2	29.0
	麦ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため 具だくさんみそ汁	ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・しょうが もやし・ごぼう	精白米・精麦 さとう	なたね油 さつまいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん にぼし (だし)	630	802
12 (月)	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 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・でんぶん 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 海そうサラダ		牛乳			コッペパン			593	769
14 (水)	魚のごまあげ 海そうサラダ	メルルーサ			しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ	26.2	33.1
	ロメインレタスのスープ 麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮	ベーコン さばのしょうが煮	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	596	761
	おひたし 春大根のみそ汁			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
15 (木)	コッペパン・牛乳 とり肉のトマト煮		牛乳			コッペパン			628	819
	ポテトサラダ はっさく (中のみ)	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	30.8	38.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	722
19 (月)	ホイコーロー ビーフンサラダ ミニトマト (小中のみ)	ぶた肉・みそ ハム		にんじん・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ 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 ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン しょうゆ・からし	24.0	28.7
	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ ゆでブロッコリー すまし汁 いちごゼリー (小中のみ)	あずき とり肉 とうふ・かまぼこ	牛乳			精白米・もち米 米粉・でんぶん	ごま なたね油	しょうゆ 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 (袋入り)・牛乳 ソース焼きスパゲティ 野菜サラダ 清見オレンジ (小中のみ)		牛乳			コッペパン (袋入り)			567	762
21 (水)	ソース焼きスパゲティ 野菜サラダ 清見オレンジ (小中のみ)	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ ブロッコリー・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく きゅうり	スパゲティ さとう	なたね油 なたね油・ごま油	とんかつソース・ウスターソース しょうゆ	23.6	29.9
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳 フレンチサラダ 小にぼし (小中のみ)	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
	セルフハンバーガー・牛乳 クラムチャウダー	おからハンバーガー あさり・白いんげん豆 ベーコン	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
23 (金)	クラムチャウダー たけのこごはん・牛乳 きんぴら すいとん汁 野菜マフィン (中のみ)	あさり・白いんげん豆 ベーコン とり肉・油あげ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・しめじ たけのこ・えだ豆	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 きんぴら すいとん汁 野菜マフィン (中のみ)	とり肉・油あげ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	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・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし にぼし (だし)	575	768
	麦ごはん・牛乳 八宝菜 中華サラダ かえりアーモンド (小中のみ)		牛乳			精白米・精麦			605	761
27 (火)	八宝菜 中華サラダ かえりアーモンド (小中のみ)	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	605	761
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 こうや豆腐のたまごとじ 野菜とこんぶのあえもの		牛乳			精白米			618	786
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 こうや豆腐のたまごとじ 野菜とこんぶのあえもの	ぶた肉・たまご・こうや豆腐	牛乳	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・切りほし大根	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
28 (水)	麦ごはん・牛乳 さごしのからあげ たけのことふきの土佐煮 そうめん汁		牛乳			精白米・精麦 米粉	なたね油		654	831
	さごしのからあげ たけのことふきの土佐煮 そうめん汁	さごし 油あげ・かつおぶし 油あげ		にんじん 小松菜・にんじん・ねぎ	しょうが たけのこ・ふき たまねぎ	さとう		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
	さごしのからあげ たけのことふきの土佐煮 そうめん汁	さごし 油あげ・かつおぶし 油あげ		にんじん 小松菜・にんじん・ねぎ	しょうが たけのこ・ふき たまねぎ	さとう		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



## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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


### 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--


4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	607	25.2	18.9	347	97	2.6	3.1	225	0.54	0.55	36	4.7	2.2
中学生	777	31.2	22.8	392	119	3.4	4.0	268	0.71	0.64	44	6.1	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「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。  
 ※21日小型コッペパン (袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※「ふるさと食再発見週間」(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。





# 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  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
7 (水)	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
	にんじんサラダ			にんじん・さやいんげん	とうもろこし			ドレッシング	21.7	25.8
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	758
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	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	28.3
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
9 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			538	684
	ポトフ	とり肉		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		
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	24.4	30.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	806
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	19.4	29.8
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
13 (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			585	728
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	27.4	32.7
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	723
	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	22.3	26.8
	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		
15 (木)	たけのごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	538	632
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.9	25.4
	清見オレンジ				清見オレンジ					
16 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	824
	とり肉のレモンマリネ	とり肉		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	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 ペーコン		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 トマトパウダー・チキンコンソメ	28.1	35.4
19 (月)	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	723	883
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		22.8	27.1
	ココアワッフル					ココアワッフル				
20 (火)	麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米・精麦			566	786
	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	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	24.2	31.3
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
21 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		635	857
	クリームシチュー	とり肉	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	25.4	34.0
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
22 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		707	826
	とり肉のからあげ	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー		
	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	32.7
	いちごクレープ					いちごクレープ				
23 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			590	751
	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		
	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	28.6
	チーズ		チーズ							
26 (月)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			560	777
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	22.1	27.2
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
27 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	759
	さわらの塩焼き	さわら								
	香りあえ			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			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	32.3
	かしわもち					かしわもち				
28 (水)	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム	マーガリン		632	800
	とり肉と野菜のチャウダー	とり肉・ペーコン	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		
	アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油つけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	22.4	28.0
30 (金)	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	586	675
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのスープ	とうふ・ペーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	23.6
	プリン					プリン				

**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

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

## 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

### 4月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	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
中学生	771	29.4	23.3	27.2%	380	108	3.6	3.8	262	0.72	0.66	30	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。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月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	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (水)	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	657	828
	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
8 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			538	684
	ポトフ	とり肉		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		
	ツナサラダ ヨーグルト	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	24.4	30.1
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	758
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	いそ香あえ 春大根のみそ汁		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.7	28.3
12 (月)	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	723	883
	かぼちゃのフライ ココアワッフル			かぼちゃフライ			なたね油		22.8	27.1
	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	632
13 (火)	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.9	25.4
	清見オレンジ				清見オレンジ					
14 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		635	857
	クリームシチュー	とり肉	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ ヨーグルト(中のみ)			にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	25.4	34.0
15 (木)	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			585	728
	こうやどうふの煮もの 小松菜のおひたし	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	27.4	32.7
	麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米・精麦			566	786
16 (金)	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		にんじん・さやいんげん	たけのこ・ごぼう・しめじ・しょうが	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)	かつおぶし			もやし・キャベツ			ミックスナッツ(中のみ)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	806
19 (月)	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	19.4	29.8
	キャベツのたくあんあえ 納豆(中のみ)			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	824
20 (火)	とり肉のレモンマリネ	とり肉		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	28.1	35.4
	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 トマトパウダー・チキンコンソメ		
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	723
	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	22.3	26.8
	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 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			590	751
	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	23.3	28.6
	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 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		707	826
	とり肉のからあげ	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー		
	ミニトマト すまし汁 いちごクレープ	かまぼこ	わかめ	ミニトマト 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	32.7
26 (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	586	675
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	20.7	23.6
	とうふのスープ プリン	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (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		632	800
	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	22.4	28.0
	アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	759
	さわらの塩焼き	さわら								
	香りあえ			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 かしわもち	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	32.3
30 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			560	777
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	22.1	27.2
	野菜のごまあえ 野菜マフィン(中のみ)			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		


## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

..... **高松市の学校給食では** .....


**生きた教材**

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。




**地産地消**

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。




**生活習慣病の予防**

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



**自然のうまみ・手作りの味**



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



4月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	606	23.7	19.2	341	85	2.7	3.0	215	0.54	0.55	25	4.2	2.1
中学生	770	29.4	23.3	381	108	3.6	3.8	250	0.72	0.65	31	5.6	2.6

▼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」(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月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (水)	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
	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		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	802
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		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		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)	23.4	28.6
9 (金)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	23.8	29.0
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	769
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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		
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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
14 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			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		
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ (小中のみ)		30.8	38.8
15 (木)	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			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	24.0	28.7
16 (金)	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		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		629	790
19 (月)	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			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		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
20 (火)	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	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	30.8
21 (水)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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
	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		23.1	27.4
22 (木)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	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
	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.1	37.4
23 (金)	たけのごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	575	768
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	22.7	27.4
24 (土)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
25 (日)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.5	32.1
	かえりアーモンド (小中のみ)		かえり (小中のみ)			さとう	アーモンド (小中のみ)	みりん・しょうゆ		
	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			618	786
26 (月)	こうやどうふのたまごどじ	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・しいたけ	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		こんぶ	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・なたね油	しょうゆ	27.6	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	831
27 (火)	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	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	油あげ		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)		
28 (水)	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
	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		
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	31.0
29 (木)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	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
	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	しょうゆ		
30 (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	がらすープ・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)				

## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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


### 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--


4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	609	25.1	18.7	27.6%	347	92	2.7	3.1	218	0.55	0.56	35	5.1	2.2
中学生	781	31.1	22.8	26.3%	390	114	3.7	4.0	260	0.73	0.66	43	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」(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・大豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	816
	じゃがいものカレー煮 ツナサラダ	とり肉・ウインナー・大豆 まぐろの油つけ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	24.5	29.6
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			612	792
	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	23.7	29.5
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
9 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	747
	とりとレバーの香りあげ 海そうサラダ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	25.6	32.3
	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・えのきたけ	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
12 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	744
	ホイコーロー ビーフンサラダ	ぶた肉・みそ ハム		にんじん・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	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	24.0	28.9
	ミニトマト			ミニトマト				しょうゆ・からし		
13 (火)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			609	780
	チリコンカン 切りほし大根のサラダ	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	23.1	28.8
	はっさく			にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	773
	さごしの西京焼き たけのこふきの土佐煮	さごし・みそ 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)	26.8	34.0
	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)		
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	772
	肉どうふ いそ香あえ	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	27.7	33.7
	小魚のあま酢煮		のり	ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ ボン酢		
16 (金)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			600	745
	ソース焼きスパゲティ ひじきとあつあげのサラダ	ぶた肉・いか あさり・かつおぶし	青のり	にんじん	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	25.6	31.4
	清見オレンジ	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		
19 (月)	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
	みそ汁 ヨーグルト	油あげ・みそ	ヨーグルト	にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	27.0	31.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	821
20 (火)	春野菜のポトフ ごぼうサラダ	ウインナー ベーコン		アスパラガス 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	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	22.7	28.5
	きなこビーンズ	大豆・きなこ				でんぶん・さとう	なたね油	ドレッシング		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米			619	792
21 (水)	とり肉の照り焼き おかあえ	とり肉				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	25.0	31.3
	お祝いすまし汁 いちごゼリー	かつおぶし とうふ・かまぼこ	わかめ	ブロッコリー・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・たけのこ			ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ピラフ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油・バター	チキンコンソメ	618	827
22 (木)	さけのピザソース焼き マセドアンサラダ	さけ	チーズ	パセリ	たまねぎ			トマトソース・ぶどう酒	28.4	35.5
	コーンスープ	ベーコン		アスパラガス・にんじん パセリ	キャベツ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ		なたね油	ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ		
	ショコラブッセ (中のみ)					ショコラブッセ(中のみ)				
23 (金)	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	がらスープ・ぶどう酒・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・チキンコンソメ	697	882
	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	24.5	29.5
26 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			612	780
	八宝菜 中華サラダ	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	26.1	31.9
	かえりアーモンド		かえり	にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油・ごま アーモンド	しょうゆ みりん・しょうゆ		
27 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (1~4年) トマトケチャップマスタード (5~6年・中学生)	615	857
	クラムチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも 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	26.5	38.0
	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	なたね油・ごま	しょうゆ・こんぶ (だし)	622	744
28 (水)	魚のごまあげ ぎんびら	赤魚		にんじん・さやいんげん	しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	28.5	33.8
	キャベツのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	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・にぼし(だし)		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦		にぼし (だし)		
30 (金)	ちくわのいそべあげ アーモンドあえ	ちくわ	青のり			小麦粉	なたね油		597	748
	つみれ汁	さけのつみれ		小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	23.2	27.3

**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

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

## 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p>	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>
--	---	---	--

### 4月学校給食栄養量 (17回平均)

	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム 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
	kcal	g	g	g	脂肪エネルギー比											
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		

▼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讀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。