

# 1月分学校给食献立表

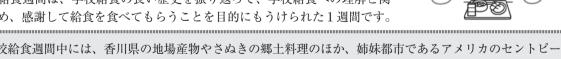
令和4年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

		(		(1=)		品名				養価
日		(赤) おもに体			こ体の調子を整えるもの		ギーのもとになるもの		小学生	
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	エネルギ	
		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(8
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	588	704
11		まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	000	,,,,
(火)	カレーヌードルスープ	ベーコン・大豆		トマト・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ふしめん・でんぷん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉	22.2	25.8
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ		
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	615	766
12	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
(1)	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.3	32.9
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			601	
13	れんこんのきんぴら	とり肉・てんぷら	1 40	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	621	779
(木)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん	- 31111 - 3	にほし(だし)	23.0	27.0
	米粉パン・牛乳	ТДОСТУ	牛乳	32.912.0070 11aC	JAN 21 /21)	米粉パン		(100)		
14	10 113 1	   白いんげん豆   ぶた肉	746	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップウスターソース・チキンコンソメ	620	785
(金)	フレン・イルニガ				+ 1. AND + 1. 3 h 1. 3 4 7 7 1	3- 1- 3	to to John Site			
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		28.2	35.3
	りんご		<b>井</b> 朝		りんご	*年ピンV *** ===				
	麦ごはん・牛乳	VINOLA IN A MA	牛乳	-		精白米・精麦			587	74
	くなりなけるとう	さばのゆずみそ煮	2 2 2 2 2	10.10.10.1	1.10 2 2 2	615	~* + \.L	1		
(月)	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	22.9	28.
	だまこ汁	とり肉		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	だまこもち		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			050	-
18		とり肉 ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	656	79
<b>/</b>	アーモンドサラダ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	27.8	33
	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0	
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
10	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	551	72
(水			, , ,			1 4				
, . ,	トック人りわかのスーク	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	28.
_	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)					1869 of 1 or 1 to 1 to 2 to 2 to 2 to 2 to 2 to 2 to		
20 木	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん)   牛乳	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	593	73
(-17)	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	25.
21	セルフハンバーガー・牛乳	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) ケチャップマスタード (5年~)	697	88
金	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛到.	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	チーズ	H 101770	チーズ	1270070 7127	7.2440 270920	0(1/1 0 - 1/1/1/1/1		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	30.4	38
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	タとはん・十九		7-40	10.10.1	k de 1- 300 k 11- 500 L 11- 300	111日本 111及		11111.	603	73
24 月		とうふ・えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが		ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆチキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.5	29
	ぽんかん サックス はん 大型	1. la rife	H- W	10 10 1 1- 20	ぽんかん	2101 401 10		1 , 2 , 4 , 1 , 1 , 1 , 1 , 1 , 1 , 1 , 1		
25	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも	A. b. 1. M.	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	571	67
火	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき		de a secur		なたね油	7 . 7.0	26.1	31
	ブロッコリーのごまあえ	N. L. L. W.	al- ou	ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・ごま油・なたね油		20,1	31
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく	A	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	566	67
26	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)		
<b>/</b> //	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし(だし)	22.5	26
	わさんぼんとう					わさんぽんとう				-
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	75
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油		300	
木	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	25.9	31
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)	20.3	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			EE9	0
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	552	80
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		00.4	0.
	プリン(中のみ)					プリン (中のみ)			29.4	39
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦				
31 (月)		ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ	587	73
(月)	+ / /# o = i +   i   i   i   i   i   i   i   i   i			さやいんげん	2.00	こんにゃく・さとう	wa 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	)	22.7	27
	1元 人ほかい 三元 ピレー・こう・グ・モラ	O Company of the Comp		/ 1-4 1 7 / 10 )						

## 1月24日~1月30日

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

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



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



さとう



ごま・なたね油・ごま油 しょうゆ



~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町 期間: 1月22日生~1月27日休

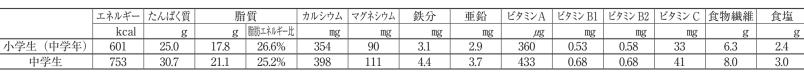


高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

まんばのごまドレッシングあえ

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



まんば・にんじん









※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。

※18日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300) までお問い合わせください。





令和4年1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	<b>養価</b>
日	献立名	(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	(黄) おもにエネルコ	ギ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	- (kcal)
		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)
	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	588	704
11	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	300	704
(火)	カレーヌードルスープ	ベーコン・大豆		トマト・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ふしめん・でんぷん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉	22.2	25.8
12	コッペパン チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		679	880
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		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・ぶとう酒・チキンコンソメ	05.0	21.0
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	25.0	31.0
	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)		
40	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	615	766
13	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
(*15)	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.3	32.9
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	779
14	れんこんのきんぴら	とり肉・てんぷら		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	321	113
( <u>गर</u> )	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	23.0	27.6
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・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 ウスターソース・チキンコンソメ	620	785
(月)	フレンチサラダ りんご (小中のみ)	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご (小中のみ)	さとう	なたね油		28.2	35.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳		2.00 (1L.0)0V)	精白米・精麦				
40	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮				相口小:相及			587	745
(火)		さなりゆすみで点	くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
()()	だまこ汁	とり肉	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	だまこもち	こよ伯	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	28.7
	コッペパン(袋入り)・牛乳	2014	牛乳	(CN CN - 142	大阪・こはり・しいたり	コッペパン(袋入り)		(CL) (CL) (CL)		
	コッペパン(最大り)・千孔	) )o selec	十孔						656	792
19 (水)		とり肉ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいもでんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	アーモンドサラダ	> 10 x x x x x x		ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	27.8	33.2
_	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご	<b>小</b> 副	にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ	Jets-Late G 1 3	.a. a. ). Nd.	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	551	723
20	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
(不)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	28.1
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						20.0	20.1
21 金	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	593	739
(亚)	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	25.9
24	セルフハンバーガー・牛乳	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) ケチャップマスタード (5年~)	697	884
<b>24</b> (月)	コーンチャウダー チーズ (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン	牛乳         チーズ (小中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	30.4	38.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
25		とうふ・えび	1 40	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	603	735
(火)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ごま			
	ぽんかん(小中のみ)			v=ル しん	おやし・さゅうり (ポんかん (小中のみ)	207	こよ何、こよ	しょうゆ	24.5	29.3
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	生到	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
26	かたくちいわしのからあげ	こり内(んかり・佃めり)	かたくちいわし粉つき	1270070 142	/VIX	1210.524.8	なたね油	Ox 140 0x11/0 1/21/20 (/CD)	571	679
(水)	ブロッコリーのごまあえ		7 たくりいかしかりつさ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	26.1	31.0
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく	しょ しょ田 なんね田	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
27	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら	140 47-7	まんば	a / ////	11/H/N 11/2 C/VICT	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)	566	670
<b>(米)</b>	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも	оточный с жи	にほし(だし)		
, 17	わさんぼんとう(小中のみ)	тислі, од С	124 42			わさんぽんとう(小中のみ)		1-150 (/20/	22.5	26.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき	140			111日小 相久	なたね油		608	757
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	·3/C431II	しょうゆ		
\- <u>-116</u> /	あんもちぞう煮	みそ	27000.	金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にほし(だし)	25.9	31.4
	コッペパン・牛乳	***	牛乳		/NIA	コッペパン		10140 (100)		
0.4	とり肉のフリカッセ	とり肉	午乳 牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	552	800
	カラフルサラダ	C 7 M	1911・エンリーム	ブロッコリー・にんじん		さとう	なたね油	W に 月日: テエマコマフク		
(,,,)	プリン (中のみ)			, ロ, ロ, - · にんしん	111171278000	プリン (中のみ)	・み/これの【田		29.4	39.0

## 全国学校給食週間 1月24日~1月30日

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

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

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





学校給食展



### 広げよう食育の輪

~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

場所:瓦町フラッグ

8 F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町 期間: 1月22日出~1月27日休



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









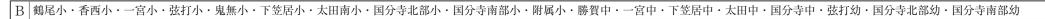


※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。 ※10日フッペパン (徐 J h) については、アレルゲンが異なりませので詳しい答判が以西なませ、学校へお問い合わせください。

※19日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。 ※「ふるさとの食再発見週間」(1月26日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





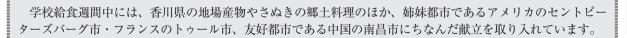
令和4年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

		(赤) おもに体	たつくるもの	(婦) +\ナ!	使用する食	1	<b>ドーのもとになるもの</b>		栄養 小学生	
日曜	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	
		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)
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	588	704
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	300	704
火	カレーヌードルスープ	ベーコン・大豆		トマト・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ふしめん・でんぷん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉	22.2	25.8
	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	200	505
12 (水	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	629	787
, -	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・えのきたけ			けずりぶし (だし)	30.3	36.7
10	コッペパン チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳	Indoor, or c	牛乳	1-7-07-07-07-0	Todaya yeye yeyerin	コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	679	880
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		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			
1,.	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし	0 ( % ( )	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	25.0	31.0
	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳	З (ЭУДД - 1)	牛乳	1-12/2	(1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2,	精白米・精麦	S. C. ISTE	ふりかけ (小中のみ)		
	さけのたつたあげ	さけ	140		しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	615	766
14	打しばし 十担のちょきか	21)	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
金	七草汁	たまご	C7023	にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぷん	C 34m	しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	27.3	32.9
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳	小来・442		精白米・もち米		CNS (/CU)	601	770
1.7	れんこんのきんぴら	とり肉・てんぷら	, 40	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	   しょうゆ・みりん・一味とうがらし	621	779
(月	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん	- SIM - S	にぼし(だし)	23.0	27.6
	米粉パン・牛乳	massy the	牛乳		JAIN OT ICI	米粉パン		(14.00 (7.00)		
18	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉	1 70	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップウスターソース・チキンコンソメ	620	785
火	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			0.7.0
	りんご (小中のみ)	7.4			りんご(小中のみ)	1827	<b>な7</b> C4女1田		28.2	35.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳		7/02 (1.170)02)	精白米・精麦				
1,	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮				相口不当相及			587	745
	くきわかめのあえもの	さはのゆりみて魚	くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
1,2,	だまこ汁	とり肉	(21)/1-4)	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	だまこもち	こよ何	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	28.7
	コッペパン・牛乳	2974	牛乳	10070 1420	THE CVS I CVICVI	コッペパン				
20	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉 ぶたレバー粉つき	170	ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	627	798
木	アーモンドサラダ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	00.0	05.5
	うずらたまごとレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ	(30)	-д/C/(а(III / С / I	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.6	35.7
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	p 6.7. <	1179	味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	180/100/	ごま・ごま油	しょうゆ	551	723
(金	韓国風いそ香あえ		7 7 7			, ,				
/214	トック人りわかめスーク	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	28.1
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)					188 m of Lord or of Lord or		
2 <sup>4</sup> (月	│ 根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) │ 牛乳	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	593	739
(,,,	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	25.9
25	セルフハンバーガー・牛乳	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) ケチャップマスタード(5年~)	697	884
灭	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	30.4	38.2
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						30.4	38.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
26 (水	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	603	735
())	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.5	29.3
	ぽんかん (小中のみ)				ぽんかん (小中のみ)				21.0	20.0
1 180	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	571	679
[27 休	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	26.1	31.0
	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	FCC	650
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)	566	670
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし(だし)	99.5	26.2
	わさんぼんとう(小中のみ)					わさんぽんとう(小中のみ)			22.5	26.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	757
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油		608	757
(月	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	25.9	31.4
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にほし(だし)	20.9	51.4

## 全国学校給食週間 1月24日~1月30日

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

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



# 学校給食展

広げよう食育の輪

学校給食から子どもたちの健やかな未来へ<sup>、</sup> 、 場所:瓦町フラッグ

8F市民交流プラザ IKŌDE瓦町 期間: 1月22日出~1月27日休

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

### エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 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 g 脂肪エネルギー比 mg mg mg μg mg mg mg 27.7% 2.5 小学生(中学年) 25.3 90 2.9 2.9 369 0.58 30 6.3 18.8 0.54 中学生 762 30.9 22.226.2% 403 110 3.8 3.8 441 0.70 0.69 37 8.0 3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼ ※発動機画 本高 回線機機関 食











※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月27日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



令 和 4 年 1 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 ;	口 夕			栄養	- 年
		(赤)おもに体	たつくるよの	(繰) むまじ		1	ギーのもとになるもの	I	小学生	
日(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	
( <b>単隹</b> )								調味木竹地		
	<b>人叶に / じ / の l パニコ / 夫 3 / l ) 上</b> 型	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	2010 2 Mile of 15 2 m 2 m 2	たんぱく	〈 筫 (g)
١	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳		牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	588	704
11  火)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
	カレーヌードルスープ	ベーコン・大豆		トマト・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ふしめん・でんぷん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉	22.2	25.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	795
12 (水)	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 チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・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・一味とうがらし		725
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.2	30.4
	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		
12		とり肉・たまご	1,40	にんじん					629	787
13  休	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ		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)		
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・えのきたけ			けずりぶし (だし)	30.3	36.7
	コッペパン(袋入り)・牛乳	1,4,5,7,7,7	牛乳	1	7417	コッペパン(袋入り)		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	C40	770
(金)	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆	1 7 0	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・ぶとう酒・チキンコンソメ	640	772
(金)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし	0 1 2 1	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.5	27.4
	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳	о ( ээгд - г)	牛乳	12/0 0/0	11 3 232 270322	精白米・精麦	G/C/MIM	ふりかけ (小中のみ)		
	さけのたつたあげ	さけ	1 7 0		しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	615	766
17 (月)	切りぼし大根のあえもの	(1)	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
(月)   	七草汁	たまご	C7031	にんじん・小松菜	大根・かぶ・はくさい	でんぷん	C S III	しょうゆ・けずりぶし(だし)	27.3	32.9
			J. 41	水菜・ねぎ				こんぶ (だし)		
18	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	779
(火)	れんこんのきんぴら	とり肉・てんぷら		にんじん・さやいんげん	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.0	27.6
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	23.0	27.6
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			200	=0=
19 (水)	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・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 ウスターソース・チキンコンソメ	620	785
(1)	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		28.2	35.3
	りんご(小中のみ)				りんご (小中のみ)				20.2	55.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							587	745
(米)			くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	だまこ汁	とり肉		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	だまこもち		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	28.7
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
21	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉 ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	656	792
(金)	アーモンドサラダ	,, <u>,, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	1 + 3/4		
	うずらたまごとレタスのスープ	   うずらたまご		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ	(20)	な/こ/Afm / こと	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.8	33.2
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	かんこく	TN				利日本・さこり			551	723
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
(月) 	トラスツカがのス	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	28.1
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
25 (火)	根菜たっぷりチキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	593	739
(X)	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	25.9
00	セルフハンバーガー・牛到	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	200 - 100 PM - 05 TM	トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	697	884
26 (水)	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	30.4	38.2
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						30.1	30.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	70-
27 (木)	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	603	735
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.5	29.3
	ぽんかん (小中のみ)				ぽんかん (小中のみ)				24.0	25.0
(C)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	571	679
28	かたくちいわしのからあげ	,,,,,,,	かたくちいわし粉つき				なたね油		3/1	079
(金)	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	26.1	31.0
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく	5.11. O. 6.14[H	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
21	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)	566	670
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも	эм — өх гм	にほし(だし)		
""	わさんぼんとう(小中のみ)	1010017 1715				わさんぼんとう(小中のみ)			22.5	26.3
	12 C (01010 C ) (1.1.4000)	<u> </u>			I .	1 C. (1) (1) (1) (1)	1	I	1	

## 全国学校給食週間

1月24日~1月30日

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

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

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



# 学校給食展



### 広げよう食育の輪

~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町

期間:1月22日 土~1月27日 休

り組みなどの

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

▼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。

※14日、21日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月28日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



令和4年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

### おもに大きつくももの	学養価 小学生 中								
カレーライス・単現   4次・レンズ以   4元   CAUA、ドマト   CAUA、   CAUA、ドマト   CAUA、   CAUA、ドマト   CAUA、  CAUA、ドマト   CAUA、  CAUA   CAUA、  CAUA   CAUA、  CAUA   CAU	エネルギー(	調味料他	おもに脂質	(黄) おもにエネル <sup>3</sup> おもに炭水化物	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	おもにカロテン	おもに無機質	おもにたんぱく質	献立名
カレーライス・単乳   年間・レス	たんぱく質		<b>油脂類・悝美類</b>	穀親・いも親・さとう	その他の野菜・さのこ・呆物		十孔・小黒・海てつ	黒・肉・たまこ・豆・豆製品	
Agg 5 / 7 - モンド   まつめの中の	661 8	トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース	なたね油		たまねぎ・えだ豆・にんにく	にんじん・トマト	牛乳	牛肉・レンズ豆	カレーライス・牛乳
ではなら、中型	$\begin{bmatrix} 21.6 & 2 \end{bmatrix}$	しょうゆ		さとう	大根・きゅうり・すだち			まぐろの油づけ	大根サラダ
12	1 21.0   2		小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド
数 三番音を	CO1 /			精白米・精麦			牛乳		麦ごはん・牛乳
数 三番音を	631 7	しょうゆ・カレー粉	なたね油	でんぷん・米粉・さとう	しょうが			レッカ	いかのさらさあげ
金野性   2017   現産者をクリーム   利比   12	00.4	しょうゆ	ごま・ごま油	さとう	もやし	小松菜・にんじん			ごまあえ
10 日本での大人でのスープ素   内の水のでの大のである   日本の作品   日本	23.4 2	にぼし (だし)		さつまいも		金時にんじん	わかめ	油あげ・みそ	
18			黒豆きなこクリーム	コッペパン			牛乳		コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳
日本の	630 7			はるさめ		にんじん		肉だんご	
1	- 00.6	ドレッシング			きゅうり	にんじん		まぐろの油づけ	にんじんサラダ
接達さらみのみそを信ろ素   株型とウム・水内   大人田の   大人田の   大人田の   大田の	23.6 2						ヨーグルト	3. ( 3.7 )	
14				精白米・精麦					
1.	567 7			10日本 10久			140	はそいことのよか	
日本ビイボリ (東京ノー 中の分)   本だ肉 (本の本)   本で肉 (本の本)   本の本)   本の本					しょうが・にんにく				
中華とんぶり (豪ごはん)・中見   およちゃのフライ   カはちゃのフライ   カはちゃのフライ   カはちゃのフライ   カリームシチュー   トレッシック   トレッシ   トレッシック   トレッシック   トレッシック   トレッシック   トレッシック   トレッシック   トレッシッ   トレッシック   トレッシャ   トレッシャ   トレッシャ   トレッシャ   トレッシック   トレッシャ   トレッ	22.3 2	しょうゆ	こま・こま畑		きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	にんじん			
19									ココアワッフル (中のみ)
プリン	737 8					にんじん	牛乳	ぶた肉・なると	
18   カワームシチュー   上り肉   本乳   上んじん・バセリ   たまねぎ・しめじ   じゃがいも・小女粉   バター・なたね油   がらスープ・チキンコンソメ   カフラス・サラダ   リんご   かりまかえ   日本代・生乳   日本代・上のサ   日本代・上のサ   日本代・上のサ   日本代・上のサ   日本代・上のサ   日本代・上のサ   日本代・上の中   日本代・日本代・日本代・日本代   日本代・日本代・日本代・日本代・日本代   日本代・日本代・日本代・日本代・日本代・日本代・日本代・日本代・日本代・日本代・	24.1 2		なたね油			かぼちゃのフライ			15 10. 5 1 15 5 7 1
18   18   19   19   19   19   19   19	21.1			プリン					
10				コッペパン			牛乳		コッペパン・牛乳
カラフルサラダ   プロッコリー・にんにん とうもろこし   ドレッシング   ドレッシング   リんご   精白水・桔麦   アロッコリー・にんにん   大規のみそ汁   株がり、たまねぎ・たけのこ・大型   大規のみを汁   株がり、中乳   日本の	607 7	がらスープ・チキンコンソメ	バター・なたね油	じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・しめじ	にんじん・パセリ		とり肉	クリームシチュー
表述はん・年乳   おはのしょうが煮   おおりめんごはんしん   大根のみそ汁   おおりめんごはん・牛乳   おおりめんごはんのもと   しょうゆ   にはしばしいだし   大根のみそ汁   おおりめんごはんのもと   しょうゆ   たくあんあえ   にんじん   たまねぎ・えだ豆   しゃがら   こんにゃく・きとう   なたね油   しょうゆ   としょうゆ   大水の・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25.5 3	ドレッシング			とうもろこし	ブロッコリー・にんじん			カラフルサラダ
変   ではん・牛乳   おはのしょうが煮   さばのしょうが煮   さばのしょうが煮   さばのしょうが煮   ではしたり   ではしたり   ではしたり   ではしたが煮   ではしたが煮   ではしたが煮   ではしたが煮   ではしたが   ではしたが   ではしたがし   ではしからことのもと   ではしたがし   ではしながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもとのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもと   ではながらことのもとのもとのものもにながらことのものもと   ではながらことのものもと   ではながらことのものもと   ではながらことのものもとのものもにながらことのものもとのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものもにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのものにながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのものにながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことのはながらことの	20.0				りんご				りんご
1				精白米・精麦			牛乳		
技術の著書あえ   ほうけん草にんじん   ただの   ととう   にはしん   としか	577 7							さばのしょうが煮	
大根のみそ汁   油あげ、みそ   わかめ   にんじん   大根   一		しょうゆ		さとう	もやし・ゆず	ほうれん草・にんじん			
株ちりめんごはん・牛乳	21.6 2	/ -		( )			わかめ	油あげ・みそ	7 7 11 55 70
できかいものうま煮   ぶた肉   にんじん   たまねぎ・えだ豆   じゃがいも、				<b>精白米</b>		1270 070		тдоуту туг с	
たくめんあえ	578 7	145 9 9 50 70 2 167 6 5 9 5 2					140		
#粉パン・牛乳	21.5 2		なたね油					ぶた肉	
21 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・はちみつとさう・米粉         なたね油         しょうゆ・みりん           フレンチサラダ らりるれレタスのスープ         ベーコン         にんじん         たまねぎ・レタス         でんぶん         ボレッシング           24 (きわかめのきんびら)         牛肉         くきわかめ         にんじん         ごぼう・えだ豆         精白米・こんにゃく・さとう         しょうゆ・ふりん・こんぶ (だし)           25 (カータスのスープ)         かつおがし         ケロッコリーのあかかあえ         カンおぶし         フロッコリー         こんにゃく・さとう         ごま・ごま油         しょうゆ・ふりん・こんぶ (だし)           25 (変しなん・あさりのつくだ煮・牛乳         かつおぶし         ブロッコリー         カさんほんとう         お白米・精麦         こうやどうふの煮もの食べて菜のいそ香あえ         ぶた肉・こうやどうふ食をしん・キ乳         たまねぎ・ほんじん         さとう         なたね油         しょうゆ           25 (カイン・生乳         大びととうふのチリソース煮・サリース煮・サリース煮・まなび にんじん 大根・きゅうり         たまねぎ・たけのこ・えだ豆、大丸で はししいたけ・しょうが・にんにく なたね油・ごま油 トマトケチャップ・いちス・フ・しま・フェンス・トウバンジャン・カス・トウバンジャン・カス・データンジャンス・トウバンジャンカス・カス・ア・レ・カス・にんじん たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ ようが・にんにく などう・でんぶん ごま油 しょうゆ・ア・ア・レ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・		しょうゆ		Me det . e > .	もやし・キャベツ・たくあん	にんじん	al- of		
21   2   1   2   2   2   2   2   2   2	599 7			米粉パン			午乳		米粉パン・牛乳
フレンチサラダ 6 りるれレタスのスープ (ペーコン)         たんじん たまねぎ・レタス でんぶん からんしゃく でんぶん からんこんでく でんぶん からんこんが でんぶん からかっきんびら 中肉 くきわかめ たんじん ごほう・えだ豆 精白米・こんにゃく こんにゃく・さとう ごま・ごま油 しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) プロッコリーのおかかあえ かつおぶし カさんぼんとう 麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 あさりのつくだ煮 牛乳 あさりのつくだ煮 キ乳 あさりのつくだ煮 中乳 あさりのつくだ煮 味乳 あさりのつくだ煮 中乳 あさりのつくだ煮 味れ かっけのり 食べて薬・にんじん たまねぎ・ほししいたけ さとう なたね油 しょうゆ 食べて薬のいそ香あえ 味つけのり 食べて薬・にんじん たまねぎ・ほししいたけ さとう なたね油 しょうゆ しょうゆ 東立はん・牛乳 精白米・精麦 でんじん たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ きとう・でんぶん なたね油・ごま油 トマトケチャッブ・がらスーブ・しゃ チャンフソメ・トウバンジャン 中華サラダ まごはん・牛乳 ヤ乳 にんじん 大根・きゅうり さとう ごま・ごま油 しょうゆ カウムげ・ぶた肉 みつあげ・ぶた肉 みつあげ・ぶた肉 みつあげ・ぶた肉 みつあげ・ぶた肉 みつあげ・ぶた肉 みつおげ・ぶた肉 みつおげ・ぶた肉 みつおげ・ぶた肉 みつおげ・ぶた肉 みつおげ・ぶた肉 みつおげ・ぶた肉 より にんじん たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ さとう ごま・ごま油 しょうゆ チャンコンソメ トゥバンジャン はんじん たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ さとう ごま・ごま油 しょうゆ・チキンコンソメ トゥバンジャン なおれしなスのごまドレッシングあえ にんじん きゅうり・レタス・とうもろこし ごとう ごま・ごま油 しょうゆ	399 /	しょうゆ・みりん	なたね油		レモン			とり肉	
いりこめし・牛乳   油あげ   牛乳・かえり   金時にんじん   ごぼう・えだ豆   精白米・こんにゃく   しょうゆ・こんぶ (だし)   でロッコリーのおかかあえ   かつおぶし   カさんぼんとう   カさんぼんとう   カさんばんとう   カさんばん・牛乳   カさんがとが、たんじん   大根・きゅうり   さとう・でんぶん   コま油   トマトケチャップ・がらスープ・しまうが・にんにく   カンカが・ぶた肉   カンカが・ぶた肉   カンカが・ぶた肉   カンカが・ぶた肉   カンカが・ぶた肉   カンカが・にんにく   カンカが・にんにく   コまれ   しょうゆ   トゥパンジャン   しょうゆ   しょうゆ   しょうか   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうか   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうか   しょうゆ   しょうか   しょうゆ   しょうゆ   しょうか   しょうか   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうか   しょうゆ   しょうゆ   しょうゆ   しょうか   しょんが   しょうか   しょんが   しょ	30.0				きゅうり・キャベツ・とうもろこし				フレンチサラダ
24 くきわかめのきんびら         牛肉         くきわかめ         にんじん         ごぼう・えだ豆         こんにゃく・さとう         ごま・ごま油         しょうゆ・みりん・こんぶ (付) フロッコリーのおかかあえ           かさんぽんとう         かさんぽんとう         わさんぽんとう         わさんぽんとう         おさりのつくだ煮・牛乳         本名         精白米・精麦         こうやどうふの煮もの         なた肉・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・さきう         なたね油         しょうゆ           麦ごはん・牛乳         サ乳         サ乳         株のけのり         食べて薬・にんじん         もやし         しょうゆ         しょうゆ           麦ごはん・牛乳         サ乳         サ乳         たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ はししいたけ・しょうが・にんにく         さとう・でんぶん         なたね油・ごま油 トマトケチャッブ・がらスープ・しょチャンコンソメ・トウバンジャン・中華サラダ         さとう・でんぶん         なたね油・ごま油 しょうゆ         トマトケチャッブ・がらスープ・しょチャンコンソメ・トウバンジャン・カンソメ・トウバンジャン・カン・ス・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		でんぷん	たまねぎ・レタス	にんじん		ベーコン	らりるれレタスのスープ
カさんぼんとう	526	しょうゆ・こんぶ(だし)		精白米・こんにゃく	ごぼう・えだ豆	金時にんじん	牛乳・かえり	油あげ	いりこめし・牛乳
プロッコリーのおかかあえ   かられぼんとう   かされぼんとう   かさればんとう	526	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	ごま・ごま油	こんにゃく・さとう	ごぼう・えだ豆	にんじん	くきわかめ	牛肉	くきわかめのきんぴら
わさんぼんとう         わさんぼんとう         わさんぼんとう         おさりのつくだ煮・牛乳         本名りのつくだ煮・牛乳         本名りのつくだ煮・生みり         本名りの         たまねぎ・ほししいたけ         さとう         なたね油         しょうゆ           変べて菜のいそ香あえ         味つけのり         食べて菜・にんじん         もやし         しょうゆ         しょうゆ           変ごはん・牛乳         牛乳         精白米・精麦         本名和油・ごま油         トマトケチャッブ・がらスープ・しょうか・にんにく         キャンコンソメ・トウバンジャン・ロス・ジャン・ロス・とうものことはしいたけ・しょうが・にんにく         なとう・でんぶん         なたね油・ごま油         トマトケチャッブ・がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン・ロス・とうものことはしいたけ・しょうが・にんにく         なとう・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・ロス・とうものことをう・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・ロス・とうものことをう・でんぶん         でまれぎ・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・ロス・レクタス・とうものことをうることをうまることをうまることをうます。こままでま油         しょうゆ・チャンコンソメ・トウバンジャン・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・	23.0 2	しょうゆ				ブロッコリー		かつおぶし	ブロッコリーのおかかあえ
こうやどうふの煮もの	25.0			わさんぽんとう					わさんぼんとう
食べて菜のいそ香あえ         味つけのり         食べて菜・にんじん         もやし         しょうゆ           麦ごはん・牛乳         特白米・精麦         おびととうふのチリソース煮         とうふ・えび         にんじん         たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく         さとう・でんぷん         なたね油・ごま油         トマトケチャップ・がらスープ・し チキンコンソメ・トウバンジャン           中華サラダ         生乳         大根・きゅうり         さとう         ごま・ごま油         しょうゆ           麦ごはん・牛乳         中乳         精白米・精麦         おつあげのみそいため しょうが・デキンコンソメトウバンジャン         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・でんぷん         ごま油         しょうゆ・チキンコンソメトウバンジャン         トウバンジャン         ものものしまうゆ・チキンコンソメトウバンジャン         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・でんぷん         ごま油         しょうゆ・チキンコンソメトウバンジャン         トウバンジャン         しょうゆ・チャンコンソメトウバンジャン         トウバンジャン         こま油         しょうゆ・チャンコンソメトウバンジャン         トウバンジャン         こま・ごま油         しょうゆ	578 7			精白米・精麦			牛乳	あさりのつくだ煮	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳
表記はん・牛乳   特白米・精麦   大きねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ   さとう・でんぷん   なたね油・ごま油   トマトケチャップ・がらスープ・し   チャンコンソメ・トウバンジャン   中華サラダ   にんじん   大根・きゅうり   さとう   でんぷん   でま・ごま油   しょうゆ   まごはん・牛乳   あつあげのみそいため   かのあげ・ぶた肉   みそ   にんじん   たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ   さとう・でんぷん   ごま・ごま油   しょうゆ・チキンコンソメトウバンジャン   たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ   さとう・でんぷん   ごま油   しょうゆ・チキンコンソメトウバンジャン   しょうが・にんにく   さとう・でんぷん   ごま油   しょうゆ・チキンコンソメトウバンジャン   にんじん   きゅうり・レタス・とうもろこし   さとう   ごま・ごま油   しょうゆ		しょうゆ -	なたね油	さとう	たまねぎ・ほししいたけ	にんじん・さやいんげん		ぶた肉・こうやどうふ	こうやどうふの煮もの
$26$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $\sqrt{\frac{200}{100}}$ $$	26.9	しょうゆ			もやし	食べて菜・にんじん	味つけのり		食べて菜のいそ香あえ
26 (水)       えびととうふのチリソース煮       とうふ・えび       にんじん       たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほしいたけ・しょうが・にんにく       さとう・でんぷん       なたね油・ごま油       トマトケチャップ・からスープ・し チキンコンソメ・トウバンジャン         中華サラダ       たまは・生乳       株日・きゅうり       さとう       ごま・ごま油       しょうゆ         まごはん・牛乳       特白米・精麦       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・でんぷん       ごま油       しょうゆ・チキンコンソメトラインションソメトラインションソメトラインションション・ロート・ウバンジャン         6りるれレタスのごまドレッシングあえ       にんじん       きゅうり・レタス・とうもろこし       ごとう       ごま・ごま油       しょうゆ				精白米・精麦			牛乳		
まごはん・牛乳     牛乳     精白米・精麦       bつあげのみそいため (木)     あつあげ・ぶた肉 みそ     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・でんぷん     ごま油       6りるれレタスのごまドレッシングあえ     にんじん     きゅうり・レタス・とうもろこし     さとう     ごま・ごま油		トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	なたね油・ごま油	さとう・でんぷん		にんじん		とうふ・えび	えびととうふのチリソース煮
まごはん・牛乳     牛乳     精白米・精麦       bつあげのみそいため (木)     あつあげ・ぶた肉 みそ     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・でんぷん     ごま油       6りるれレタスのごまドレッシングあえ     にんじん     きゅうり・レタス・とうもろこし     さとう     ごま・ごま油	21.7 2	しょうゆ	ごま・ごま油	さとう	大根・きゅうり	にんじん			中華サラダ
27 (木) $\frac{b}{b}$ $\frac{b}{$			5. 5. IN				牛乳.		1-1
$ \begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	658 8	1 - 5.00 - 4+22-222			かまわぎ かけのこ ほししいかは		, , , ,	なつなげ・ >>+ 内	
		トウバンジャン		·	しょうが・にんにく				
野菜マフィン	23.9 2	U \$ 7 W	しま・しま油	- 1	さゆソリ・レグス・とりもろこし	トールしん			
1 (m) 2 12 4 501   both on the Wind   both on the state   both on		1 . 3.0 7.0 1			L.H. ) vi ie	Allehan	4. 型	1. 10 110	
00 0 10 17 0 170	611 7	しょうゆ・みりん・にほし(だし)	ale de la Nati	- 1	人似・しめし	金時にんじん・ねぎ		とり肉・てんぶら・油あげ	
(A) 1000=100.	07.0	しょうゆ	なたね油	さとう		2 - 1 - 1	小いわし粉つき		小いわしの二はい
ミニトマト	1 77 8 5			Add to the		ミニトマト	11 -11		
ごはん・牛乳     牛乳     精白米	27.8 3	i		精白米			牛乳		こはん・牛乳
31 (月) 煮こみおでん         あつあげ・うずらたまご   こんぶ   にんじん   大根   こんにゃく・さとう   しょうゆ   しょうしゅ   しゅ   しょうしゅ   しょうしゅ   しょうしゅ   しょうしゅ   しゅ   しゅ   しゅ   しゅ   しゅ   しゅ   しゅ	27.8 3 - 628 7								
		しょうゆ		こんにゃく・さとう	大根	にんじん	こんぶ	あつあげ・うずらたまご	煮こみおでん
<b>アーモンドあえ</b>							こんぶ	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	煮こみおでん

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

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

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





### 広げよう食育の輪

~字校給食から子ともたちの健やかな未米

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町 期間:1月22日生~1月27日休



高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

### エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 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 g|脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg μg mg 小学生(中学年) 19.5 28.8% 3.2 238 0.53 2.2 609 24.1 365 89 3.1 0.50 26 5.1 4.2 32 2.7 中学生 760 29.3 108 3.9 277 0.64 0.60 6.6









※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月24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。



令和4年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

_								(公別/間部門		
日曜	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:  おもに炭水化物  対勢類・いも類・さとう	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	– (kca
		黒・内・たまこ・立・立表由	十孔・小魚・海でフ	林典巴邦米	ての他の野菜・さのこ・末物		<b>冶加</b> 規 * 俚 天 規	ぶとっ、 ず、 カッカ、 い、 ッ 、 かいる 運	だれは、	、貝 (8
11	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	650	805
火)	海そうサラダ		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			ドレッシング	20.9	24.7
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		20.5	21.7
	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			
12水	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ エリンギ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	630	769
<b>/</b> /\	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.6	28.7
	ヨーグルト		ヨーグルト						20.0	20.
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			C21	700
13	いかのさらさあげ	いか			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	631	788
木)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	92.4	97
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん		さつまいも		にほし (だし)	23.4	27.9
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	F70	79/
14	じゃがいものを土老	> - 141		12 ) 10 )	ナナレガ テバニ	じゃがいも	the dealer little	1 , 2 , 6	578	720
14 金)	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	01.5	25
	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん			しょうゆ	21.5	25.
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			C00	701
17	<b>キ</b> ニュルズノ	あつあげ・うずらたまご	- ) 50	12 1 10 1	Lite	7 1 2 . 2 . 2 1. 3		1 . 3.4	628	785
月)	煮こみおでん	牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	05.0	20
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.0	30.
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	70
18	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							577	73
火)	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	01.6	07
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	大根			にぼし(だし)	21.6	27
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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・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	がらスープ・チキンコンソメ	607	77
水)	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	25.5	31
	りんご				りんご				25.5	31
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
		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	567	79
木)	切りぼし大根のあえもの			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・ごま油	しょうゆ	00.0	00
	ココアワッフル(中のみ)			1470 070		ココアワッフル(中のみ)	- S - S   M		22.3	28.
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
21			140		たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ			トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ	541	67
21 金)	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.7	26
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
		あつあげ・ぶた肉	7.75		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ			しょうゆ・チキンコンソメ	658	80
-:	あつあげのみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
月)	らりるれレタスのごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・レタス・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.9	28.
	野菜マフィン					野菜マフィン			20.9	20
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にほし(だし)	611	72
25 火)	小いわしの三ばい		小いわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ	911	12
Λ)	ミニトマト			ミニトマト					27.8	33
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
26水	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	599	76
水)	フレンチサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	20.0	25
	らりるれレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぷん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	30.0	37
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)		
7	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	526	62
<b>k</b> )		かつおぶし		ブロッコリー		1	5 St 1M	しょうゆ		
	わさんぼんとう			– ,		わさんぽんとう		//	23.0	27
	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				
8	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ	1-40	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	村口木・村友   さとう	なたね油	しょうゆ	578	7
<b>E</b> )	食べて菜のいそ香あえ	かため・こうやとうか	味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし	20)	'み/こ4み(田	しょうゆ	26.9	32
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	チンゲン菜にんじん	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	737	89
31 日)	<b>かぼれ たのフェノ</b>				U & / N	7,003.70	to the desire	/ 1 7 - 7 / /	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>
73)	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		24.1	28
	プリン	II	I	1		プリン	I	i l		1

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

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

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





### 広げよう食育の輪

~字校給食から子ともたちの健やかな未米/

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦田

期間:1月22日生~1月27日休

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

	又不良当		7-9/												
		エネルギー	たんぱく質	脂	質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミンC	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中	学年)	608	24.1	19.4	28.7%	365	89	3.3	3.1	240	0.50	0.53	26	5.2	2.2
中学生	-	759	29.2	22.7	26.9%	400	108	4.2	39	280	0.64	0.60	33	6.6	2.7









※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月27日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300) までお問い合わせください。



# 1月分学校给食献立表

令和4年1月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

日曜	3	<b>45.1.4</b>	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	使用する食	品 名 (黄) おもにエネル:	ギーのもとになるもの		栄 小学生
		献立名	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	エネルキ
1	-		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	, pp 3/01/11/2	たんぱ
	-	 ごはん・牛乳	M P 7 7 CO C II II I I I I	牛乳	45.XC23.X	COLONIA COLONIA	精白米	MULIN ILICAN		727016
		こり肉の照り焼き	とり肉	140			さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	586
ı	-		CUM	+ h & )	∆it±1≈ / 1° /	土田 きゅうり		ごま		
)	) <u>  =</u>	三色なます		ちりめん	金時にんじん	大根・きゅうり	さとう	_ I	りんご酢	240
	+	<b>七草</b> 汁	たまご		ほうれん草・にんじん 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	24.9
	1	と時にんじんのピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	
			- / 1 -	一十七					/	672
v	· —	ジャがいものカレー煮	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	
)		くきわかめのサラダ	まぐろの油づけ	くきわかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.3
	( t	<b>ぽんかん</b>				ぽんかん				
	쿵	<b>長ごはん・牛乳</b>		牛乳			精白米・精麦			637
Š	5	こり肉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	037
		<b>おひたし</b>		こんぶ	ほうれん草・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ポン酢	
	_	こうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ		- 0.	にぼし(だし)	26.3
	_	と がいい とれ という とれ という	と / 35 · (田の)( ) · 0 / C	牛乳	100000 120	7.2.140	米粉パン		V-14 C (/- C)	
	_		911	一千孔			木切パン		<b>ポートン</b>	632
ı		さけの香草焼き	さけ						香草ミックス	032
1	٤	ビーンズサラダ	大豆		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・レモン	さとう		りんご酢	
	1.	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		バター	がらスープ・チキンコンソメ	33.7
	1	<b>ドウイフルーツ</b>				キウイフルーツ				30.1
	-		あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	
	-	<del>パバめし、一年</del> かきあげ	/ HAW21/			かきあげ		なたね油		633
		ァ <sub>さめり</sub> かんぴょうのあえもの			小扒芸 ファノルン		* * * *		1 500	
1			1. 10. 17		小松菜・にんじん	かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	19.4
	_	おっきりこみ	とり肉		にんじん・ねぎ	大根・はくさい・しいたけ	きしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
	Ξ	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			
		フィッシュアンドチップス	メルルーサ				フライドポテト・でんぷん	なたね油	チキンコンソメ	593
1	ŧ	∵しブロッコリー			ブロッコリー					
		スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ・かぶ・とうもろこし・セロリ	精麦		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	04.0
	_	チーズ		チーズ	1270 070	7.24,420 7.25 2.76,920 2.27	11152			24.8
	-			7 - 7					がとっ、 プ. しつしたエレップ . ウフカ. ソ. フ	
,		艮菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)	牛肉・ぶたレバー	   牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう	精白米・精麦	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ	627
()		=孚[	173 137,647	1 1 1 1	1270 070	セロリ・にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉	S/C/MI	ぶどう酒・チキンコンソメ	
•/		v タスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.2
ľ	_	県豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			
		魚のたつたあげ	赤魚	1 10		しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	645
٦.	-		WAR.				さとう	'क / ८ वळराम		
,		かぶのゆず香あえ	N. 1. 10 m 22		A 114.1 - 1. 10.1 1. 10.0	かぶ・キャベツ・きゅうり・ゆず	- /		しょうゆ	24.9
	출	<b>。</b> 時汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	さつまいも		にほし (だし)	
	4	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・ウスターソース	627
)	۱ 🗀						でんぷん		ぶどう酒	00.1
	=	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	26.1
	-	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
		: 15 L L Z Z D Z II V	1. 2 3 3 78		10 10 10 1	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ	w 1. 5 x x x x	ate at the Administration	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ	588
	7	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン	
)	4	P華サラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	99.0
		リんご				りんご				22.0
	_	, ルー , っぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	<b>片·</b> ···································	1711111	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	
			こり内・くんあり・佃めけ	, , -	にんじん・ねぎ	八瓜	150.95010	also also della della	しょうゆ・みりん・にはし (だし)	589
		かたくちいわしのからあげ	1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	かたくちいわし粉つき				なたね油		
		ブロッコリーのごまあえ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	26.5
	里	P菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)			20.0
	l	ヽりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん	
		さぬきの細天	てんぷら							602
	, ,	まんばのけんちゃん	とうふ		まんば	はくさい		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	
)	<b>2</b>	N 1 D 10 1 1 1 1 D D 1 1 1 D	-		金時にんじん・ねぎ		あん入り白玉	жин Сап	にほし(だし)	
)	3	ちんむちぞう者	122		平立に かしか り ねら	大根			V=V4 (/C U)	23.0
)	đ	あんもちぞう煮	みそ							
)	đ	<b>ずんこつあめ</b>	みそ	1.4			げんこつあめ			
)	a ()	がんこつあめ きごはん・牛乳	みそ	牛乳			けんこつあめ 精白米・精麦			212
)	a ()	<b>ずんこつあめ</b>	したびらめ粉つき	牛乳				なたね油		646
)	さんじまた	がんこつあめ をごはん・牛乳 ボタのからあげ		牛乳	食べて菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油ごま油	しょうゆ	646
)	さまいまたま	がんこつあめ きごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの	したびらめ粉つき	牛乳	食べて菜・にんじん金時にんじん・ねぎ	もやし・とうもろこし 大根・しいたけ	精白米・精麦		しょうゆにほし(だし)	
)	さまりまた。	がんこつあめ きごはん・牛乳 ドタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし	牛乳			精白米・精麦 さとう うどん			646 28.1
)	りまりまった	がんこつあめ きごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 っさんぼんとう	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし				精白米・精麦 さとう うどん わさんぽんとう			
)	またまたまた。	げんこつあめ きごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう コッペパン・牛乳	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう うどん わさんほんとう	ごま油	にぼし (だし)	28.1
)	まが多が食べれませ	げんこつあめ 長ごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう コッペパン・牛乳 とり肉のフリカッセ	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ とり肉		金時にんじん・ねぎ パセリ	大根・しいたけ たまねぎ・しめじ・にんにく	精白米・精麦 さとう うどん わさんほんとう コッペパン 小麦粉	ごま油なたね油・バター		
)	またが、またれることは、	げんこつあめ きごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう ロッペパン・牛乳 ごり肉のフリカッセ キャロットラペ	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう うどん わさんほんとう	ごま油	にぼし (だし)	28.1
)	するは、多り食べれことは	げんこつあめ 長ごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう コッペパン・牛乳 とり肉のフリカッセ	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳	金時にんじん・ねぎ パセリ	大根・しいたけ たまねぎ・しめじ・にんにく	精白米・精麦 さとう うどん わさんぽんとう コッペパン 小麦粉 さとう	ごま油なたね油・バター	にぼし (だし)	28.1
)	まがまたれことされ	げんこつあめ をごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう ロッペパン・牛乳 とり肉のフリカッセ キャロットラペ ポトフ	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 まぐろの油づけ	牛乳	金時にんじん・ねぎ パセリ にんじん	大根・しいたけ たまねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・たまねぎ	精白米・精麦 さとう うどん わさんぽんとう コッペパン 小麦粉 さとう	ごま油 なたね油・バター オリーブ油	にぼし (だし) ぶどう酒・チキンコンソメ	28.1
) - - - )	まないまか食ごれ二とコカフ	げんこつあめ きごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう コッペパン・牛乳 こり肉のフリカッセ キャロットラペ ドトフ プリン(中のみ)	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 まぐろの油づけ ウインナー・ペーコン	牛乳・生クリーム	金時にんじん・ねぎ パセリ にんじん にんじん	大根・しいたけ たまねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・たまねぎ たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ	精白米・精麦  さとう うどん わさんぼんとう コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも プリン (中のみ)	ごま油 なたね油・バター オリーブ油 なたね油	にぼし (だし) ぶどう酒・チキンコンソメ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.1 602 28.0
) - - - )	まないまからされてリ	げんこつあめ をごはん・牛乳 デタのからあげ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 つさんぼんとう ロッペパン・牛乳 とり肉のフリカッセ キャロットラペ ポトフ	したびらめ粉つき ハム・かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 まぐろの油づけ	牛乳	金時にんじん・ねぎ パセリ にんじん	大根・しいたけ たまねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・たまねぎ	精白米・精麦 さとう うどん わさんぼんとう コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも プリン (中のみ)	ごま油 なたね油・バター オリーブ油	にぼし (だし) ぶどう酒・チキンコンソメ	28.1

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

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

学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピー



## ターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

広げよう食育の輪 ~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

場所:瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町 期間:1月22日生~1月27日休

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどの

パネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

### エネルギー たんぱく質 ビタミン B1 カルシウム マグネシウム 亜鉛 ビタミンA 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 μg mg mg mg 小学生(中学年) 617 19.4 28.2% 345 0.52 0.55 36 2.47.3 3.0 中学生 30.3 26.8% 382 105 3.5 3.6 463 0.67 0.63 44











※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。 ※18日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月26日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしていま ※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。