



# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とりにんじん	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	まぐろの油つけ		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・でんぶん	なたね油	がらすープ・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		
12 (水)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	615	766
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	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	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)		
13 (木)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			621	779
	れんこんのきんぴら	とりにんじん		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
14 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	785
	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		
	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			
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	745
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	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		
	だまこ汁	とりにんじん		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)		
18 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			656	792
	とりにんじんレバーの香りあげ	とりにんじん ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも でんぶん・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	うずらたまご		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		
19 (水)	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
	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		
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
20 (木)	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とりにんじん ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	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
	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
21 (金)	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	がらすープ・チキンコンソメ	30.4	38.2
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
24 (月)	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・でんぶん	ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・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		
	ぼんかん				ぼんかん					
25 (火)	しっぽくうどん・牛乳	とりにんじん ぶたレバー	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
	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 (水)	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・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	566	670
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
27 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	757
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	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		
	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)		
28 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	800
	とりにんじんフリカッセ	とりにんじん	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
31 (月)	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)			587	737
	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				
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ			

## 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～

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(土)～1月27日(木)

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。

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で献立を取り入れています。

### 1月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	601	25.0	17.8	26.6%	354	90	3.1	2.9	360	0.53	0.58	33	6.3	2.4
中学生	753	30.7	21.1	25.2%	398	111	4.4	3.7	433	0.68	0.68	41	8.0	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。  
 ※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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小





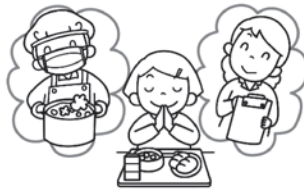
# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とりに肉・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		
	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		
12 (水)	コッペパン		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・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.0	31.0
	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		
13 (木)	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)	615	766
	さげのたつたあげ	さげ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
14 (金)	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
	れんこんのきんぴら	とりに肉・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	23.0	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		にぼし (だし)			
17 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	785
	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		
	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			
18 (火)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	745
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							22.9	28.7
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			
だまこ汁	とりに肉		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)			
19 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			656	792
	とりに肉とレバーの香りあげ	とりに肉 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	27.8	33.2
	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		
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			
20 (木)	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
	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		
	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		
21 (金)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん)・牛乳	とりに肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	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
24 (月)	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
	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)							
25 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	735
	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		
	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		
26 (水)	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	しっぽくうどん・牛乳	とりに肉・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
	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		
27 (木)	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)	566	670
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	金時計	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)		
28 (金)	わさんぼんとう (小中のみ)				わさんぼんとう (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	757
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
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 (月)	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	800
	とりに肉のフリカッセ	とりに肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		29.4		
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物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～

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(土)～1月27日(木)

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。

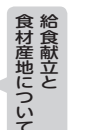
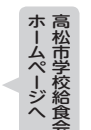


学校給食週間中には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、姉妹都市であるアメリカのセントピーターズバーグ市・フランスのトゥール市、友好都市である中国の南昌市にちなんだ献立を取り入れています。

### 1月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	607	25.2	18.9	28.0%	358	91	2.8	2.9	364	0.54	0.59	34	6.4	2.4
中学生	763	30.9	22.6	26.7%	404	112	3.9	3.7	438	0.69	0.70	42	8.2	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※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。







# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生		
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
11 火	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	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				
	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・でんぶん	なたね油	がらすープ・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 水	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	629	787		
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん 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
13 木	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			25.0	31.0
	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				
14 金	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)	615	766		
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ				
	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				
17 月	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	でんぶん		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		
	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	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				
うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.0			27.6	
18 火	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	785		
	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				
	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
19 水	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				587	745		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮										
20 木	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	28.7		
	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・牛乳		牛乳			コッペパン					627	798
21 金	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 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	28.6	35.7		
	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				
	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			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ				
24 月	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		
	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				
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			20.5	28.1
25 火	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)						593	739		
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ				
	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
26 水	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	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		
	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	がらすープ・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)									
27 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	735		
	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・でんぶん	ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・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	29.3
28 金	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)				571	679		
	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)				
	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				26.1	31.0
31 月	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	566	670		
	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・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)				
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)				
1月	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし (だし)	22.5	26.3		
	わさんぼんとう (小中のみ)					わさんぼんとう (小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					608	757
2月	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油		25.9	31.4		
	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				
	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)				

## 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 IKODE瓦町

期間：1月22日(土)~1月27日(木)

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	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)	610	25.3	18.8	27.7%	359	90	2.9	2.9	369	0.54	0.58	30	6.3	2.5
中学生	762	30.9	22.2	26.2%	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こから▼



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」(1月27日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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







# 1月分学校給食献立表

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	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			
11 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とりに肉・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		
	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・でんぶん	なたね油	がらすープ・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 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	725
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.2	30.4
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
13 (木)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	629	787
	こうや豆腐のたまごとじ	とりに肉・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)	30.3	36.7
	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)		
14 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			640	772
	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.5	27.4
	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		
17 (月)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	615	766
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
18 (火)	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	でんぶん		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
	れんごんのきんぴら	とりに肉・てんぷら		にんじん・さやいんげん	れんごん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.0	27.6
19 (水)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	785
	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	28.2	35.3
20 (木)	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			
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	745
21 (金)	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	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	28.7
	だまこ汁	とりに肉		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)		
24 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			656	792
	とりに肉とレバーの香りあげ	とりに肉 ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さつまいも でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	27.8	33.2
	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		
25 (火)	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			がらすープ・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
	韓国風いそ香あえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
26 (水)	トック入りわかめスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・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)							
	根菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん)・牛乳	とりに肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんごん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	593	739
27 (木)	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
	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
	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	がらすープ・チキンコンソメ	30.4	38.2
28 (金)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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・でんぶん	ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	603	735
31 (月)	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
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	しつぽくうどん・牛乳	とりに肉・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
1月 (月)	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		26.1	31.0
	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		
	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・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	566	670
1月 (月)	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ				にぼし (だし)	22.5	26.3
	わさんぼんとう (小中のみ)					わさんぼんとう (小中のみ)				

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物  
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 IKODE瓦町

期間：1月22日(土)～1月27日(木)

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	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	25.1	18.6	27.6%	359	96	2.9	3.0	373	0.51	0.55	30	6.3	2.5
中学生	752	30.5	21.8	26.1%	401	118	3.9	3.8	447	0.65	0.64	37	8.0	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※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。

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・牟礼北小・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





# 1月分学校給食献立表

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	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)
11 火	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	661	820
	大根サラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	21.6	25.8
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
12 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	788
	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	23.4	27.9
	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		
13 木	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん		さつまいも		にぼし(だし)		
	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		630	769
	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	23.6	28.7
14 金	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		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	795
17 月	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		
	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	22.3	28.3
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
18 火	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	737	897
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		24.1	28.5
	プリン					プリン				
19 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			607	770
	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	25.5	31.8
	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		
20 木	りんご				りんご					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	738
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
21 金	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	21.6	27.0
	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)		
	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	578	726
22 土	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.5	25.7
	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		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			599	766
23 日	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	30.0	37.5
	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		
	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		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
24 月	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)	526	621
	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)		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ	23.0	27.2
25 火	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			578	717
	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	26.9	32.2
26 水	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		牛乳			精白米・精麦			541	673
	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	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	26.2
27 木	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	805
	あつあげのみそいため	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.9	28.7
28 金	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		
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	611	726
31 月	小さいわしの三ばい		小さいわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ	27.8	33.2
	ミニトマト			ミニトマト						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	785
1月	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 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	25.0	30.1
	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		

## 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

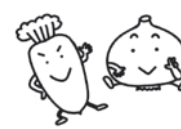
～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

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(土)～1月27日(木)

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。



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

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	609	24.1	19.5	28.8%	365	89	3.2	3.1	238	0.50	0.53	26	5.1	2.2
中学生	760	29.3	22.8	27.0%	399	108	4.2	3.9	277	0.64	0.60	32	6.6	2.7

▼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」(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。





# 1月分学校給食献立表

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	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)
11 火	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
	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			
12 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		630	769
	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		
	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
13 木	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	788
	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		
14 金	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	23.4	27.9
	金時計	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん		さつまいも		にぼし(だし)		
	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	578	726
17 月	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.5	25.7
	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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	785
18 火	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 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	25.0	30.1
	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	738
19 水	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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	21.6	27.0
	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)		
20 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			607	770
	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		
	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	31.8
21 金	りんご				りんご					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	795
	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 土	切りほし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.3	28.3
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			541	673
23 日	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	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	26.2
	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	805
24 月	あつあげのみそいため	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	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	28.7
	野菜マフィン					野菜マフィン				
25 火	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	611	726
	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	27.8	33.2
	ミニトマト			ミニトマト						
26 水	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			599	766
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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			ドレッシング	30.0	37.5
27 木	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		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	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・こんにゃく(だし)	526	621
	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・こんにゃく(だし)		
28 金	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ	23.0	27.2
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			578	717
31 月	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	26.9	32.2
	食べて菜のいそ香あえ			食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	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	737	897
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		24.1	28.5
	プリン					プリン				

## 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

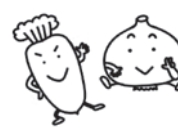
～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

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(土)～1月27日(木)

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。



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。

### 1月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	608	24.1	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	3.9	280	0.64	0.60	33	6.6	2.7

▼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」(1月27日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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







# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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)	
11 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			しょうゆ・みりん	586	746
	とりに肉の照り焼き	とりに肉				さとう・でんぶん					
	三色なます		ちりめん	金時にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	りんご酢			
12 水	七草汁	たまご		ほうれん草・にんじん 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶん			しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	24.9	31.0
	金時にんじんのピラフ・牛乳	とりに肉	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			
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・大豆		にんじん・さやいんげん	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			
13 木	くきわかめのサラダ	まぐろの油つけ	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	26.8
	ぼんかん				ぼんかん						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
14 金	とりに肉とレバーの香りあげ	とりに肉・とりにレバー粉つき		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		26.3	31.5
	おひたし		こんぶ	ほうれん草・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ボン酢			
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)			
17 月	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				632	799
	さけの香草焼き	さけ						香草ミックス			
	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			
18 火	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	がらすープ・チキンコンソメ		33.7	41.7
	キウイフルーツ				キウイフルーツ						
	深川めし・牛乳	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			
19 水	かきあげ				かきあげ		なたね油			633	726
	かんぴょうのあえもの			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			
	おつきりこみ	とりに肉		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)			
20 木	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				593	699
	フィッシュアンドチップス	メルルーサ				フライドポテト・でんぶん	なたね油	チキンコンソメ			
	むしブロッコリー			ブロッコリー							
21 金	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		24.8	28.6
	チーズ		チーズ								
	根菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)牛乳	牛肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ			
22 土	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		20.2	24.0
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米					
	魚のたつたあげ	赤魚			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ			
23 日	かぶのゆず香あえ				かぶ・キャベツ・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		24.9	29.9
	金時汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	さつまいも		にぼし (だし)			
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒			
24 月	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	がらすープ・チキンコンソメ		26.1	32.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	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・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン			
25 火	中華サラダ			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		22.0	26.6
	りんご				りんご						
	しっぽくうどん・牛乳	とりに肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)			
26 水	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			589	798
	ブロッコリーのごまあえ	まぐろの油つけ		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			
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)					
27 木	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・みりん		602	716
	さぬきの細天	てんぷら									
	まんぼのけんちゃん	とうふ		まんぼ	はくさい		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)			
28 金	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		にぼし (だし)		23.0	27.6
	げんこつあめ					げんこつあめ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
29 土	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			646	809
	食べて菜のあえもの	ハム・かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ			
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)			
30 日	わさんぼんとう					わさんぼんとう				28.1	33.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	とりに肉のフリカッセ	とりに肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ			
31 月	キャロットラペ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	オリーブ油			28.0	37.3
	ポトフ	ウインナー・ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)					
1月 31日	ルーローハン・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・オイスターソース		582	732
	むし野菜			チンゲンサイ	キャベツ						
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			

## 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～

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(土)～1月27日(木)

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。

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。

### 1月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	617	25.0	19.4	28.2%	345	88	2.4	2.9	382	0.52	0.55	36	5.7	2.4
中学生	773	30.3	23.0	26.8%	382	105	3.5	3.6	463	0.67	0.63	44	7.3	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。

※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。