



2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)		590	713	
	冬野菜ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン		金時にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・大根・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・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	22.7	26.9
	グリーンサラダ				キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油			
2 水	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦		612	752	
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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	24.7	29.2
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	ぼんかん				ぼんかん					
3 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		637	793	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.5	29.0
	ゆで野菜				ロメインレタス・キャベツ					
	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)		
4 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		607	761	
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	23.9	29.3
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クリームチーズ		クリームチーズ							
7 月	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	651	756
	大根サラダ	まぐろの油づけ		水菜・にんじん	大根・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	22.1	25.8
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
8 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		611	762	
	魚のごまあえ	メルルーサ			しょうが	でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	28.0	33.8
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
9 水	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		632	791	
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.3	30.3
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし (だし)		
10 木	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		657	819	
	さけ入りクリームシチュー	さけ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.0	34.9
	食べて菜とコーンのサラダ	ハム		食べて菜	キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油			
	野菜マフィン					野菜マフィン				
14 月	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	652	793
	ナムル			ほうれん草・にんじん	大豆もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.5	30.8
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
15 火	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いか なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ しいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ	594	802
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		25.8	35.8
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・パプリカ	とうもろこし	さとう	なたね油			
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
16 水	麦ごはん・しじみのつくだ煮 焼きのり・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳・のり			精白米・精麦		655	838	
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							28.7	35.5
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
17 木	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・大豆 油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	590	782
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.3	29.2
	いなか汁	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さつまいも		にぼし (だし)		
	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
18 金	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油	608	777	
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.8	29.8
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
21 月	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	606	757
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		21.7	26.1
	小にぼし		小にぼし							
22 火	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま	635	782	
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		24.5	29.1
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		みつば	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
24 木	いちごゼリー					いちごゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		615	767	
	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	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.8	30.8
	中華サラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
25 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		602	767	
	とり肉のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	31.1	39.0
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
28 月	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	639	796
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.9	29.7
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ		

2月学校給食栄養量 (18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)	622	25.3	20.3	29.4%	362	101	3.3	3.1	239	0.68	0.56	33	6.3	2.4
中学生	778	30.8	24.3	28.1%	403	122	4.3	4.0	279	0.87	0.64	40	8.1	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。

※1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」(2月16日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			587	737
	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	27.5
	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		
2 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			590	713
	冬野菜ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン		金時にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・大根・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・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	22.7	26.9
	グリーンサラダ				キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油			
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	793
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜				ロメインレタス・キャベツ					
	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)	24.5	29.0
4 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			612	752
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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	24.7	29.2
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
7 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			636	755
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	26.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
8 (火)	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	651	756
	大根サラダ	まぐろの油つけ		水菜・にんじん	大根・レモン	さとう	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	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.1	25.8
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
	魚のごまあえ	メルルーサ			しょうが	でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢	28.0	33.8
10 (木)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	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	632	791
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.3	30.3
14 (月)	とん汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			657	819
	さけりクリームシチュー	さけ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	食べて菜とコーンのサラダ	ハム		食べて菜	キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油		28.0	34.9
15 (火)	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	652	793
	ナムル			ほうれん草・にんじん	大豆もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	30.8
16 (水)	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いかなると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ しいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ	594	802
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		25.8	35.8
17 (木)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・パプリカ	とうもろこし	さとう	なたね油			
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)	しじみのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳・のり			精白米・精麦			655	838
	焼きのり・牛乳	さばのみぞれ煮								
18 (金)	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ボン酢	28.7	35.5
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・大豆 油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	590	782
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
21 (月)	いなかつ	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも		にぼし (だし)	24.3	29.2
	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		608	777
22 (火)	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.8	29.8
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	冬野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	606	757
24 (木)	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		21.7	26.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		635	782
25 (金)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース (小中のみ)		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		みつば	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	29.1
28 (月)	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	767
	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	25.8	30.8
28 (月)	中華サラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	767
	とり肉のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	31.1	39.0
ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ			

2月学校給食栄養量 (18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)	621	25.1	19.9	28.8%	359	103	3.6	3.1	241	0.68	0.54	35	6.6	2.3
中学生	775	30.6	23.7	27.5%	399	124	4.6	3.9	281	0.86	0.62	41	8.4	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※2日・7日コッペパン (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。

※「ふるさとの食再発見週間」(2月17日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





2月分学校給食献立表

令和4年2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)		
1 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	800		
	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				
	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					
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)					29.4	39.0
2 (水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			587	737		
	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	27.5		
	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				
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	793		
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき				しょうが	さとう・でんぶん	なたね油			しょうゆ・みりん	
	ゆで野菜					ロメインレタス・キャベツ						
	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)			24.5	29.0
4 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			595	718		
	冬野菜ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン		金時にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・大根・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・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	22.8	27.0		
	グリーンサラダ				キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油					
7 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			612	752		
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン				
	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢			24.7	29.2
8 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			607	761		
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ				
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油					
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)								23.9	29.3
9 (水)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	651	756		
	大根サラダ	まぐろの油つけ		水菜・にんじん	大根・レモン	さとう	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	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ				
	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ (小中のみ)					22.1	25.8
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762		
	魚のごまあえ	メルルーサ				しょうが	でんぶん	なたね油・ごま			しょうゆ	
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢			28.0	33.8
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)				
14 (月)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			632	791		
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん・にぼし (だし)				
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし (だし)			25.3	30.3
15 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			657	819		
	さけ入りクリームシチュー	さけ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ				
	食べて菜とコーンのサラダ	ハム		食べて菜	キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油					
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)					28.0	34.9
16 (水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	652	793		
	ナムル			ほうれん草・にんじん	大豆もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし				
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ				
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)				25.5	30.8
17 (木)	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いかなると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ しいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ	594	802		
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油					
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・パプリカ	とうもろこし	さとう	なたね油					
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)								25.8	35.8
18 (金)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)	しじみのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳・のり			精白米・精麦			655	838		
	焼きのり・牛乳											
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						しょうゆ・ボン酢			28.7	35.5
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ボン酢				
21 (月)	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・大豆 油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	590	782		
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん				
	いなか汁	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも		にぼし (だし)	24.3	29.2		
22 (火)	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)						
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		608	777		
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.8	29.8		
24 (木)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ				
	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	606	757		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		21.7	26.1		
25 (金)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)									
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		635	782		
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油					
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース (小中のみ)				
28 (月)	すまし汁	とうふ・かまぼこ		みつば	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.5	29.1		
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	767		
28 (月)	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	25.8	30.8		
	中華サラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし				

2月学校給食栄養量 (18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)	616	25.1	19.6	28.7%	357	100	3.6	3.1	233	0.70	0.56	37	6.5	2.3
中学生	777	30.7	23.7	27.4%	399	122	4.9	4.0	275	0.90	0.65	44	8.4	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※4日コッペパン (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。

※「ふるさとの食再発見週間」(2月18日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



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



2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	836
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					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		22.6	27.2
	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)			
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			552	800
	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		
	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	39.0
	プリン(中のみ)					プリン(中のみ)				
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	793
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜				ロメインレタス・キャベツ					
	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)	24.5	29.0
4 (金)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			587	737
	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	22.7	27.5
	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			561	719
7 (月)	冬野菜ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン		金時にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・大根・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・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	23.5	29.4
	グリーンサラダ				キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油			
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			612	752
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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	24.7	29.2
8 (火)	ごまあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			607	761
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	23.9	29.3
9 (水)	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	651	756
	大根サラダ	まぐろの油つけ		水菜・にんじん	大根・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
10 (木)	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.1	25.8
	ガトーショコラ(小中のみ)					ガトーショコラ(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
	魚のごまあえ	メルルーサ			しょうが	でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
14 (月)	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	28.0	33.8
	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	632	791
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	25.3	30.3
15 (火)	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし(だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			657	819
	さけ入りクリームシチュー	さけ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	食べて菜とコーンのサラダ	ハム		食べて菜	キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油		28.0	34.9
16 (水)	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	652	793
	ナムル			ほうれん草・にんじん	大豆もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	30.8
17 (木)	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いかなると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ しいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ	594	802
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・パプリカ	とうもろこし	さとう	なたね油		25.8	35.8
18 (金)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳・のり			精白米・精麦			655	838
	焼きたけのり・牛乳									
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
21 (月)	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢	28.7	35.5
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉・大豆 油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	590	782
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
22 (火)	いなか汁	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも		にぼし(だし)	24.3	29.2
	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		608	777
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.8	29.8
24 (木)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	冬野菜カレーライス(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャップネ・チキンコンソメ	606	757
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		21.7	26.1
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
25 (金)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		635	782
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース(小中のみ)		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		みつば	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	29.1
28 (月)	いちごゼリー(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				

2月学校給食栄養量(18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)	618	24.9	19.9	28.9%	359	97	3.5	3.1	228	0.70	0.58	37	6.5	2.3
中学生	781	30.7	24.0	27.6%	402	117	4.8	4.0	268	0.90	0.67	45	8.4	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(2月21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。





2月分学校給食献立表

令和4年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	牛丼 (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	585	718
	切りほし大根といんげんのごま酢あえ 小魚入りアーモンド			さやいんげん・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま 小魚入りアーモンド	しょうゆ	21.7	25.6
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			665	827
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	とうふのみそ汁 節分豆	とうふ・油あげ・みそ 大豆	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	26.1	30.8
3 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	721
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ・にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.6	28.2
	ツナサラダ りんご	まぐろの油づけ			大根・きゅうり りんご			ドレッシング		
4 (金)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	545	746
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			しょうゆ		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい	うどん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.9	27.8
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
7 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	きびなごのかりかりあげ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	20.0	23.7
8 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			573	735
	白いんげん豆のシチュー	白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン	牛乳	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・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.9	30.2
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	799
	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		大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	24.1	35.4
	納豆 (中のみ)	納豆 (中のみ)								
10 (木)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	639	742
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	はくさい・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	22.5	26.4
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
14 (月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		642	789
	ポトフ	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	23.3	28.3
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
15 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	731
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	26.1	31.3
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
16 (水)	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	793
	さばの塩焼き	さば								
	ほうれん草のゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	25.9	32.9
17 (木)	だまこ汁	油あげ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ	だまこもち		しょうゆ・みりん 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			601	755
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	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	27.9	34.0
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
18 (金)	チーズ		チーズ							
	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	553	691
	とり肉と大根の煮もの	とり肉・ちくわ		にんじん	大根・えだ豆	里いも・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ	21.7	26.1
21 (月)	れんこんのごまドレッシングあえ			さやいんげん	れんこん			ドレッシング		
	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			577	723
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.0	27.5
22 (火)	切りほし大根のごま酢あえ				きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ		
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ・しめじ	うどん・小麦粉	なたね油	しょうゆ・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 みりん・チキンコンソメ	653	764
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.5
24 (木)	野菜マフィン					野菜マフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	744
	とうふチゲ	とうふ・ぶた肉		にんじん	大根・はくさい・もやし・太ねぎ しょうが・にんにく		ごま油	キムチのもと・がらすープ しょうゆ・みりん		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.9	27.0
25 (金)	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			557	695
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.6	26.5
28 (月)	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花	キャベツ			しょうゆ		
	セルフバーガー・牛乳	メンチカツ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	671	918
	ミネストローネ	ミックスビーンズ ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	25.2	35.3
ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)								

2月学校給食栄養量 (18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)	603	23.6	20.2	30.2%	364	91	2.7	3.2	215	0.56	0.56	25	6.1	2.0
中学生	759	29.2	24.0	28.5%	411	113	4.0	4.0	250	0.74	0.66	31	7.9	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月21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。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中
---	----------------------------------



2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)
1 (火)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	545	746
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			しょうゆ		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい	うどん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.9	27.8
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	721
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ・にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ				大根・きゅうり		ドレッシング	22.6	28.2
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			665	827
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	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)	26.1	30.8
4 (金)	牛丼 (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	585	718
	切りほし大根といんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	21.7	25.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
7 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			573	735
	白いんげん豆のシチュー	白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン	牛乳	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・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.9	30.2
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	きびなごのかりかりあげ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜	切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	20.0	23.7
	ひじきのいり煮	あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
9 (水)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	639	742
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	はくさい・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.5	26.4
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	799
	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		大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	24.1	35.4
14 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	731
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	26.1	31.3
15 (火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		642	789
	ポトフ	ぶた肉・白いんげん豆		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		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	23.3	28.3
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	755
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	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		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	27.9	34.0
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	793
	さばの塩焼き	さば								
	ほうれん草のゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
18 (金)	だまこ汁	油あげ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ	だまこもち		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.9	32.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	744
	とうふチゲ	とうふ・ぶた肉		にんじん	大根・はくさい・もやし・太ねぎ しょうが・にんにく		ごま油	キムチのもと・がらスープ しょうゆ・みりん		
21 (月)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.9	27.0
	ミックスナッツ							ミックスナッツ		
	セルフバーガー・牛乳	メンチカツ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	671	918
22 (火)	ミネストローネ	ミックスビーンズ ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	マカロニ・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	25.2	35.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
24 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			557	695
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.6	26.5
	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花	キャベツ			しょうゆ		
25 (金)	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	553	691
	とり肉と大根の煮もの	とり肉・ちくわ		にんじん	大根・えだ豆	里いも・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ	21.7	26.1
	れんこんのごまドレッシングあえ			さやいんげん	れんこん			ドレッシング		
28 (月)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ・しめじ	うどん・小麦粉	なたね油	しょうゆ・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 みりん・チキンコンソメ	653	764
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				
28 (月)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			577	723
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.0	27.5
	切りほし大根のごま酢あえ				きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ		

2月学校給食栄養量 (18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)	603	23.6	20.2	30.2%	364	91	2.7	3.2	215	0.56	0.56	25	6.1	2.0
中学生	759	29.2	24.0	28.5%	411	113	4.0	4.0	250	0.74	0.66	31	7.9	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」(2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。



2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)
1 火	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			586	706
	冬野菜ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		金時にんじん トマト	たまねぎ・大根・はくさい・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・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		
	ブロッコリーサラダ	ささみ油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		28.4	34.1
	いりこのキャラメルナッツ		かえり			さとう	アーモンド・バター			
2 水	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			625	798
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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		
	食べて菜のあえもの ぼんかん	かつおぶし		食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	25.5	30.8
3 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	791
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	香りあえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・すだち	さとう		しょうゆ		
	大根のみそ汁 のり塩節分豆	油あげ・みそ 大豆	わかめ 青のり	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)	23.7	28.3
4 金	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	シーフードベンネ	えび・あさり ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	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・一味とうがらし	561	738
	イタリアンサラダ きんかん	ハム		パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		24.1	30.9
7 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	722
	はたはたのからあげ	はたはた粉つき					なたね油			
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	たけのこ・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.2
	せんべい汁	とり肉		小松菜・にんじん	大根・ごぼう・しめじ	せんべい		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8 火	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	619	762
	とり肉の梅照り焼き	とり肉			梅肉	さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ		
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.4	30.0
	いなかつ汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・しいたけ	さといも		にぼし (だし)		
9 水	大根のたまごとじどんぶり・牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	655	817
	さつまいもといりこのかんろ煮		小にぼし			さつまいも・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	25.0
	小松菜のいそかあえ		のり	小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		ごま	しょうゆ		
10 木	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	637	785
	こぶきいも					じゃがいも				
	ロメインレタスのサラダ いちご			にんじん	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.3	32.1
14 月	ビビンバ・牛乳	牛肉		ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	652	812
	トック入りたまごスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	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	25.3	30.4
15 火	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・はくさい・たまねぎ 太ねぎ・にんにく	中華そば・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	595	753
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	れんこんチップス				れんこん		なたね油		27.9	34.9
	チーズ		チーズ							
16 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			659	818
	さけザンギ	さけ			しょうが・にんにく	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	こんぶあえ		こんぶ	食べて菜	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	いももち汁 牛乳プリン	油あげ		にんじん	大根・しいたけ・太ねぎ	いももち		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	29.0
17 木	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・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・チャツネ・ぶどう酒・とんかつソース しょうゆ・チキンコンソメ	614	772
	カルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	28.3
	コッペパン・手作りいちごジャム (小)		寒天		いちご・レモン	コッペパン・さとう				
18 金	きなこあげパン (中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		657	778
	牛乳		牛乳							
	白菜と肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.8	30.1
21 月	ガトーショコラ (小のみ)					ガトーショコラ(小のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		金時にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・ごぼう・太ねぎ	こんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	642	801
	まんばのアーモンドあえ		まんば・にんじん		もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.5	32.0
22 火	小魚のあま酢煮ゆず風味		ちりめん		ゆず	さとう	ごま			
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	633	757
	ポテトグラタン	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・マカロニ		トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒		
	ツナサラダ	まぐろ油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	21.2	24.9
24 木	ロメインレタスのスープ		にんじん		たまねぎ・ロメインレタス・えのきたけ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米			707	884
	ひき肉とこうやどうふのかりかりあげ	とり肉・こうやどうふ たまご			しょうが・にんにく		なたね油	しょうゆ		
	菜花のおかかあえ	かつおぶし		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	31.7	38.0
25 金	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・大根	さつまいも		にぼし (だし)		
	きなこあげパン (小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			
	コッペパン・手作りいちごジャム (中)		寒天		いちご・レモン	コッペパン・さとう			594	794
	牛乳		牛乳							
	カレーポトフ	とり肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・はくさい・大根・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	25.9	31.8
28 月	ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油・バター	しょうゆ		
	ガトーショコラ (中のみ)					ガトーショコラ(中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	751
魚のトマトソースかけ	赤魚			トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		24.3	29.7
コーンクリームスープ	ハム・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			

2月学校給食栄養量 (18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)	625	25.0	19.9	28.7%	376	92	3.1	3.1	230	0.62	0.55	34	5.9	2.3
中学生	780	30.3	23.3	26.9%	413	111	4.0	4.0	268	0.80	0.62	44	7.5	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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。

※1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」(2月21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。

