



# 3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・牛乳		牛乳			コッペパン			659	838	
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし				ドレッシング		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス			なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.6	38.1
2 (水)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし		672	818
	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		22.0	26.1
	野菜マフィン					野菜マフィン					
3 (木)	ばらぐし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)		564	662
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		20.5	24.1
	ひなあられ					ひなあられ					
4 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)					
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ		646	778
	ビーンズサラダ	まぐろの油づけ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ		23.3	27.3
	はるみ				はるみ						
7 (月)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きそば	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		560	667
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい	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		18.2	20.9
	フルーツ白玉				もも・みかん	白玉だんご					
8 (火)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	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・けずりぶし (だし)		547	695
	海そうサラダ	ささみの油づけ	海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		23.4	30.6
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	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		570	718
	のりおなかあえ	かつおぶし	味つけのり	ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢			
10 (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			
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		669	809
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢		23.4	28.2
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト					
11 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		618	782
	チーズ入りかちんちゃんサラダ		チーズ・ちりめん・ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		25.9	32.1
14 (月)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		660	878
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			22.4	29.6
15 (火)	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		とんかつソース			
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ		661	906
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							26.3	37.2
	清見オレンジ				清見オレンジ						
16 (水)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ			
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		644	806
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢		22.7	27.0
17 (木)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし (だし)			
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・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		597	707
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			19.0	21.9
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
18 (金)	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		614	771
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		21.9	26.2
22 (火)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム					
	チャウダー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・チーズ	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		673	842
	ちょうちょマカロニのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油			25.7	32.1
23 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦					
	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・みりん・けずりぶし (だし)		611	763
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		28.8	34.9

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

### 3月学校給食栄養量 (16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)	623	23.7	19.2	27.8%	343	89	3.1	2.9	239	0.64	0.55	30	6.4	2.4
中学生	778	29.2	22.9	26.5%	397	109	4.3	3.6	281	0.83	0.64	37	8.1	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。

※4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」(3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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小







# 3月分学校給食献立表

令和4年3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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	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
	おかがあえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			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)			688	832
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
3 (木)	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.8	35.6
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	564	662
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
4 (金)	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.5	24.1
	ひなあられ (小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)				
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	672	818
7 (月)	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	22.0	26.1
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
8 (火)	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	646	778
	ビーンズサラダ	まぐろの油づけ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	23.3	27.3
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
9 (水)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	560	667
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい	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	18.2	20.9
	フルーツ白玉				もも・みかん	白玉だんご				
10 (木)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぷん	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・けずりぶし(だし)	547	695
	海そうサラダ	ささみの油づけ	海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.4	30.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
11 (金)	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	570	718
	のりおかがあえ	かつおぶし	味つけのり	ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
	おくずかけ			にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく うーめん・ふ・でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.8
12 (土)	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	669	809
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	23.4	28.2
13 (日)	焼きプリンタルト (小中のみ)					焼きプリンタルト(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チリコンカーン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	618	782
14 (月)	チーズ入りかるちゃんサラダ		チーズ・ちりめん・ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.9	32.1
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	660	878
15 (火)	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	22.4	29.6
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	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		とんかつソース (小中のみ)	661	906
16 (水)	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						26.3	37.2
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
17 (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)		
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	644	806
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	22.7	27.0
18 (金)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・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	597	707
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
22 (火)	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.0	21.9
	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			614	771
	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	21.9	26.2
23 (水)	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・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			673	842
	チャウダー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・チーズ	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	25.7	32.1
	ちょうちょマカロニのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油			

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

### 3月学校給食栄養量 (16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)	626	23.4	19.5	28.1%	345	90	3.0	2.8	237	0.59	0.53	30	6.4	2.4
中学生	779	28.7	23.3	26.9%	399	111	4.2	3.6	279	0.76	0.62	37	8.2	3.0

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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。

※2日・7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」(3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。

▼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







# 3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)		631	761	
	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	30.3	36.5
	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		
2 (水)	大根のたまごじどんぶり (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・でんぶ	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			でんぶ・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		
3 (木)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	564	662
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.5	24.1
4 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	838
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	30.6	38.1
7 (月)	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	672	818
	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	22.0	26.1
8 (火)	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)				
	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			669	836
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ		
9 (水)	ビーンズサラダ	まぐろの油づけ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	24.2	29.9
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	560	667
10 (木)	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい	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	18.2	20.9
	フルーツ白玉				もも・みかん	白玉だんご				
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶ	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・けずりぶし (だし)	547	695
11 (金)	海そうサラダ	ささみの油づけ	海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.4	30.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ	570	718
14 (月)	のりおかかあえ	かつおぶし	味つけのり	ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
	おくずかけ			にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく うめん・ふ・でんぶ		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.3	30.8
	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	669	809
15 (火)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ		
	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	23.4	28.2
	焼きプリンタルト (小中のみ)					焼きプリンタルト (小中のみ)				
16 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			647	776
	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	チーズ入りかるちゃんサラダ		チーズ・ちりめん・ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.1	29.6
17 (木)	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)				
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	660	878
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	22.4	29.6
18 (金)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	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		とんかつソース (小中のみ)	661	906
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ		
22 (火)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						26.3	37.2
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	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)	644	806
23 (水)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.7	27.0
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
23 (水)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・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	597	707
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		19.0	21.9
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
23 (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			614	771
	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	21.9	26.2
	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・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4～8個 **もう一步。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

### 3月学校給食栄養量 (16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)	625	23.8	19.4	27.9%	343	90	2.7	2.8	244	0.59	0.53	30	6.5	2.4
中学生	778	29.2	23.2	26.8%	396	111	3.8	3.6	288	0.76	0.62	37	8.3	3.1

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会



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。  
 ※1日・15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」(3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。





# 3月分学校給食献立表

令和4年3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)
1 (火)	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	25.8	30.8	
	中華サラダ	ハム		にんじん・小松菜	もやし	はるさめ・さとう	ごま油・ごま			
2 (水)	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	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			
3 (木)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		564	662	
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			20.5	24.1	
4 (金)	ひなあられ (小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)				
	大根のたまごじとんどぶり (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	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	24.9	29.7	
7 (月)	おほかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		659	838	
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	なたね油			
8 (火)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			30.6	38.1	
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油・ごま油			
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油・ごま油			
9 (水)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	672	818	
	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	22.0	26.1	
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
10 (木)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)		669	836	
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	24.2	29.9	
	ビーンズサラダ	まぐろの油づけ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油			
11 (金)	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	560	667	
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい	ビーフン	なたね油・ごま油	18.2	20.9	
12 (土)	フルーツ白玉				もも・みかん	白玉だんご				
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぷん	なたね油	547	695	
	海そうサラダ	ささみの油づけ	海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	23.4	30.6	
13 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		570	718	
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油			
	のりおほかあえ	かつおぶし	味つけのり	ほうれん草・にんじん	キャベツ			25.3	30.8	
14 (月)	おくずかけ			にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	じゃがいも・こんにやく うーめん・ふ・でんぷん				
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		669	809	
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぷん	ごま油			
15 (火)	ブロッコリーのあえもの	ハム		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	23.4	28.2	
	焼きプリンタルト (小中のみ)					焼きプリンタルト(小中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
16 (水)	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	647	776	
	チーズ入りかるちゃんサラダ		チーズ・ちりめん・ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	25.1	29.6	
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
17 (木)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	ごま油	660	878	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	22.4	29.6	
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
18 (金)	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				
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	661	906	
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)					26.3	37.2	
22 (火)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	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)	644	806	
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油			
23 (水)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	22.7	27.0	
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん				
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	597	707	
24 (木)	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	19.0	21.9	
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油			

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量 (16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)	623	24.1	19.6	343	89	2.4	2.8	250	0.62	0.54	29	6.0	2.5
中学生	778	29.6	23.4	397	111	3.4	3.6	295	0.79	0.64	36	7.8	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会



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。  
 ※16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」(3月22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。





# 3月分学校給食献立表

令和4年3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)
1 (火)	ばら粥・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	563	660
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	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)	21.4	24.9
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 がらスープ・ウスターソース・チキンコンソメ	677	843
	にんじんサラダ プリン	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり	さとう プリン	なたね油	りんご酢	25.0	30.7
3 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		751	914
	とり肉のからあげ	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
4 (金)	ミニトマト			ミニトマト					28.1	33.6
	いちごクレープ					いちごクレープ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	720
7 (月)	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	はくさい・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.0	27.5
	ココアワッフル					ココアワッフル				
8 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			605	748
	こうやどうふの煮もの ごまあえ	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	28.2	33.7
	小型コッペパン・牛乳		牛乳		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま		
9 (水)	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	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	547	717
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	23.0	29.2
	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	640	786
10 (木)	はるまき						なたね油		24.8	30.3
	はるみ				はるみ					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			616	772
11 (金)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	23.7	28.9
	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	691
14 (月)	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	20.4	25.6
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			611	765
15 (火)	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.2	25.3
	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		
	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	601	740
16 (水)	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.4	27.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	779
17 (木)	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ		
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.2	34.3
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ		
18 (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)	658	778
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん	もやし	さつまいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	31.0
22 (火)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			550	692
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.4	25.4
23 (水)	中華サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	778
	小いわしのなんばんづけ		小いわし			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
23 (水)	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	21.4	25.6
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	731
23 (水)	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・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			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.6	29.6

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**  
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はない。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。**  
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**  
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量(16回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	609	23.9	19.3	346	88	3.2	3.1	211	0.54	0.54	20	5.4	2.2
中学生	757	28.9	22.4	373	106	3.9	3.9	243	0.71	0.62	25	6.9	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材地産地消について

※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」(3月22日)には、郷土料理や地産地消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。







# 3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・牛乳		牛乳			コッペパン			677	843
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 がらスープ・ウスターソース・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ プリン	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢	25.0	30.7
2 (水)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	563	660
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	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)	21.4	24.9
	ひなあられ							ひなあられ		
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	720
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	はくさい・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	野菜のドレッシングあえ ココアワッフル			にんじん	きゅうり・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.0	27.5
4 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		751	914
	とり肉のからあげ	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ミニトマト			ミニトマト					28.1	33.6
	いちごクレープ							いちごクレープ		
7 (月)	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	640	786
	はるまき						なたね油		24.8	30.3
	はるみ				はるみ					
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			616	772
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	23.7	28.9
	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
9 (水)	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			605	748
	こうやどうふの煮もの ごまあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ	28.2	33.7
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			547	717
10 (木)	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	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	23.0	29.2
	イタリヤンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	778
11 (金)	小さいわしのなんばんづけ		小さいわし			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.4	25.6
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
14 (月)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	601	740
	海そうサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.4	27.3
	ヨーグルト									
15 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			611	765
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.2	25.3
	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		
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	731
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・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	23.6	29.6
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			550	692
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.4	25.4
	中華サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
18 (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)	658	778
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	31.0
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん	もやし	さつまいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	小魚入りアーモンド							小魚入りアーモンド		
22 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	691
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	20.4	25.6
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	779
	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ		
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.2	34.3
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ		

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はない。何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入れたおかずを1日5皿以上食べている。 
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。 

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量(16回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	609	23.9	19.3	346	88	3.2	3.1	211	0.54	0.54	20	5.4	2.2
中学生	757	28.9	22.4	373	106	3.9	3.9	243	0.71	0.62	25	6.9	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食産地について

※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」(3月11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。







# 3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・豆腐製品	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・種類類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	セルフ照り焼きチキンバーガー・牛乳 パスタスープ チーズ (中のみ)	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト・にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	コッペパン・さとう でんぷん スパゲティ	しょうゆ・みりん がらスープ・チキンコンソメ	562	802	
2 水	赤飯・牛乳 魚のすだちソースかけ ブロッコリーのあえもの 赤だし いちごゼリー	あずき メルルーサ	牛乳			精白米・もち米 すだち きゅうり さとう なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ かつおぶし (だし)・こんぶ (だし)	633	789	
3 木	ばらずし・牛乳 小えびのからあげ 小松菜のごまあえ すまし汁 ひなあられ	とり肉・油あげ こうやどうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん・ねぎ	ごぼう・グリーンピース ほししいたけ キャベツ・もやし たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ	精白米・さとう さとう ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ かつおぶし (だし)・こんぶ (だし)	596	705	
4 金	コッペパン (袋入り)・牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのトマトドレッシングあえ はるみ	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ・とうもろこし はるみ	コッペパン (袋入り) じゃがいも・小麦粉 なたね油 さとう	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ トマトケチャップ・しょうゆ	559	663	
7 月	ごはん・牛乳 さばのみそ煮 じゃがいものうま煮 野菜とたくあんのごまあえ	さばのみそ煮 牛肉	牛乳		にんじん さやいんげん 小松菜	精白米 じゃがいも こんにゃく・さとう ごま	しょうゆ しょうゆ	641	798	
8 火	カレーうどん・牛乳 ダブルわかめサラダ かぼちゃフライ ヨーグルト (中のみ)	牛肉・油あげ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ わかめ・くきわかめ かぼちゃフライ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	うどん・でんぷん さとう ごま油 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・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・かつおぶし (だし) しょうゆ	669	815	
9 水	五目チャーハン・牛乳 ビーフンサラダ フルーツ白玉 黒豆とナッツ	焼きぶた ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・えだ豆・太ねぎ もやし・きゅうり もも・パイナップル・みかん	精白米 ビーフン・さとう 白玉だんご 黒豆とナッツ	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・からし	604	705	
10 木	ごはん・牛乳 ささかまぼこのいそべあげ すきこんぶとツナの煮もの おくずかけ もものタルト	ささかまぼこ まぐろの油つけ 油あげ	牛乳			精白米 天ぷら粉 さとう ごぼう・しいたけ	なたね油 しょうゆ・みりん・かつおぶし (だし)・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・かつおぶし (だし)・こんぶ (だし)	704	835	
11 金	コッペパン・牛乳 スペイン風オムレツ じゃこナッツサラダ 白菜とハムのスープ 黒ごまプリン	たまご・ベーコン ちりめん ハム	牛乳	にんじん・パセリ 小松菜・にんじん にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・とうもろこし はくさい・たまねぎ・えのきたけ	コッペパン じゃがいも さとう なたね油	トマトケチャップ しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	636	789	
14 月	キムチごはん・牛乳 菜の花サラダ わかめスープ 大学いも	ぶた肉 まぐろの油つけ とうふ わかめ	牛乳	にんじん 菜花 にんじん・ねぎ	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが キャベツ・とうもろこし たまねぎ	精白米・さとう さとう ななね油 ごま油 ななね油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	628	754	
15 火	コッペパン・牛乳 とり肉のレモンソース ビーンズサラダ にらたまスープ	とり肉 ミックスビーンズ・ハム たまご	牛乳		レモン キャベツ・きゅうり たまねぎ	コッペパン でんぷん・さとう さとう でんぷん	しょうゆ・みりん りんご酢・しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	602	770	
16 水	妻ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 手作りさつまあげ アーモンドあえ キャベツのみそ汁	しじみのつくだ煮 白身魚すり身 白身魚すり身 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草・にんじん ねぎ	たまねぎ・ごぼう・えだ豆・きくらげ もやし キャベツ・たまねぎ	精白米・精麦 でんぷん さとう アーモンド・なたね油	しょうゆ しょうゆ にぼし (だし)	629	779	
17 木	ピラフ・牛乳 さけのパセリマヨネーズ焼き フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ	ベーコン さけ 白いんげん豆・ウインナー	牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ・えだ豆 たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・エリンギ・セロリ	精白米 なたね油・バター マヨネーズ さとう なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ ぶどう酒 がらスープ・チキンコンソメ	637	763	
18 金	ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ロメインレタスのちりめんあえ うちこみ汁	ぶた肉 ちりめん 油あげ	牛乳		たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく ロメインレタス・きゅうり 大根・しいたけ	精白米 さとう なたね油・ごま油 うどん	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし (だし)	627	785	
22 火	コッペパン・牛乳 いかのさらさあげ ちょうちょマカロニのサラダ チャウダー 清見オレンジ	いか ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	しょうが きゅうり たまねぎ 清見オレンジ	コッペパン 米粉・さとう マカロニ・さとう じゃがいも でんぷん	しょうゆ・カレー粉 がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	674	850	
23 水	ごはん・牛乳 ハンバーグみそチャップソース あつあげのおかかあえ すまし汁 ココアワッフル	ハンバーグ・みそ あつあげ・かつおぶし わかめ	牛乳			精白米 さとう さとう 大根・たまねぎ・ほししいたけ ココアワッフル	トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ・かつおぶし (だし)・こんぶ (だし)	661	802	

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**  
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はない。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。**  
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**  
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

### 3月学校給食栄養量 (16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 (中学生)	629	24.3	20.2	28.9%	331	90	2.9	2.8	217	0.63	0.56	39	5.3	2.7
中学生	775	29.6	23.6	27.3%	371	106	3.7	3.4	251	0.83	0.64	48	6.7	3.4

▼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。  
 ※4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」(3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。