



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
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類				中学生
1 (火)	コッペパン・牛乳 とり肉のレモンソース ごぼうサラダ うずらたまごとロメインレタスのスープ		牛乳			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ			659	838
2 (水)	ビーピンバ(麦ごはん)・牛乳 トック入りわかめスープ 野菜マフィン	牛肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ・ロメインレタス	もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう トック 野菜マフィン	ごま油・ごま なたね油・ごま油	ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			30.6	38.1
3 (木)	ばらずし・牛乳 小松菜のごまあえ すまし汁 ひなあられ	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん ねぎ	にんじん キャベツ たまねぎ・しめじ	ごぼう・グリンピース・ほししいたけ キャベツ たまねぎ・しめじ	精白米・精麦・さとう さとう	ごま	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ ひなあられ			564	662
4 (金)	コッペパン(袋入り)・牛乳 肉だんごのトマトシチュー ビーンズサラダ はるみ	牛乳		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・ウスターーソース ぶどう酒・チキンコンソメ			646	778	
7 (月)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳 ビーフンスープ フルーツ白玉	焼きぶた ハム	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆 チンゲンサイ・にんじん	精白米・精麦 ビーフン	ごま油 なたね油・ごま油	トマトピューレ・ウスターーソース ぶどう酒・チキンコンソメ	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			560	667
8 (火)	カレーうどん・牛乳 海そうサラダ	ぶた肉・油あげ ささみの油づけ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ににく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターーソース カレー粉・とかつソース・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)	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			18.2	20.9
9 (水)	麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ のりおかかあえ おくずかけ	牛乳			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			547	695	
10 (木)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 ブロッコリーのあえもの 焼きプリンタルト	牛乳			はるみ							23.4	30.6
11 (金)	コッペパン・牛乳 チリコンカーン チーズ入りかるちゃんサラダ ぶどうゼリー	牛乳		トマト・パセリ	たまねぎ・ににく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターーソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターーソース カレー粉・とかつソース・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)			618	782
14 (月)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 はるさめサラダ さつまいものからあげ	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			660	878
15 (火)	セルフハンバーガー・牛乳 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) 清見オレンジ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターク バター	ごま油	とんかつソース がらスープ・チキンコンソメ	がらスープ・チキンコンソメ			661	906
16 (水)	麦ごはん・ぶりかけ・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ ごまあえ うちこみ汁	牛乳		小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	じゅわじゅわ	じゅわじゅわ			26.3	37.2
17 (木)	チキンライス(麦入り)・牛乳 フレンチサラダ じゃがポールのスープ	牛乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターーソース・チキンコンソメ	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターーソース・チキンコンソメ			597	707
18 (金)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 肉じゃが 切りぼし大根のあえもの	しじみのつくだ煮 ぶた肉	牛乳	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	じゅわじゅわ	じゅわじゅわ			614	771
22 (火)	コッペパン・いちごジャム・牛乳 チャウダー ちゅうちょマカロニのサラダ	牛乳・チーズ	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			21.9	26.2
23 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 こうやどうふのたまごとじ アーモンドあえ	牛乳・ひじきのり	牛乳・ひじきのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ・しめじ	精白米・精麦	なたね油	じゅわじゅわ	じゅわじゅわ			611	763
				小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	じゅわじゅわ	じゅわじゅわ			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。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、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。 	朝食 夕食後、夜食はほとんど知らない。

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
中学生	778	29.2	22.9	26.5%	397	109	4.3	3.6	281	0.83	0.64	37	8.1

*都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

*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。

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ます。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もあります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目指しましょう。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



給食献立について
食材产地について



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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (火)	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			でんぶん・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 (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	29.8	35.6			
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
3 (木)	ばらずし・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(小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)							
4 (金)	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	がらスープ・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)							
7 (月)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			646	778			
	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					
	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)								
8 (火)	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	がらスープ・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							
9 (水)	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	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ 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			
10 (木)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ					
	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・ポン酢					
	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・ぶ・でんぶん		わかめごはんのもの けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.8			
11 (金)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもの	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・でんぶん	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・ポン酢	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)							
14 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	782			
	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					
	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)							
15 (火)	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	がらスープ・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			
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油						
16 (水)	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(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	がらスープ・チキンコンソメ	26.3	37.2			
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)										
	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)	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	しょうゆ・みりん・一味とうがらし					
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	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		ねぼし(だし)					
18 (金)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	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			
	じゃがポールのスープ	ワインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
	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			
22 (火)	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					
	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	21.9	26.2			
23 (水)	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	がらスープ・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。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はほとんどなく、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。	朝 夕

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



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						小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	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
2 (水)	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
3 (木)	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				639	796
4 (金)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ				654	662
5 (土)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ				24.9	29.7
6 (日)	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ					
7 (月)	ばらずし・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
8 (火)	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					
9 (水)	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
10 (木)	ひなあられ (小中のみ)					ひなあられ (小中のみ)							
11 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						659	838
12 (土)	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						
13 (日)	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
14 (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			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				672	818
15 (火)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほれん草・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				22.0	26.1
16 (水)	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					
17 (木)	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)							
18 (金)	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
19 (土)	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					
20 (日)	ピーンズサラダ	まぐろの油づけ ミックスピーンズ		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
21 (月)	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)								
22 (火)	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
23 (水)	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				18.2	20.9
24 (木)	フルーツ白玉				もも・みかん	白玉だんご						547	695
25 (金)	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・ににく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース カレー粉・とかわソース・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)				23.4	30.6
26 (土)	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				570	718
27 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						25.3	30.8
28 (月)	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				669	809
29 (火)	のりおかかあえ	かつおぶし	味つけのり	ほれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢				23.4	28.2
30 (水)	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・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				647	776
31 (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				25.1	29.6
1 (金)	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				661	906
2 (土)	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・ポン酢				26.3	37.2
3 (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)							
4 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)						644	806
5 (火)	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				22.4	29.6
6 (水)	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				660	878
7 (木)	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)							
8 (金)	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				614	771
9 (土)	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				22.7	27.0
10 (日)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油					597	707
11 (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		とんかつソース (小中のみ)				19.0	21.9
12 (火)	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	バター	がらスープ・チキンコンソメ				614	771
13 (水)	チーズ (中のみ)											21.9	26.2
14 (木)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)								
15 (金)	麦ごはん・ぶりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ぶりかけ (小中のみ)					
16 (土)	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					
17 (日)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢					
18 (月)	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)					
19 (火)	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					
20 (水)	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						
21 (木)	じゃがポールのスープ	ワインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
22 (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							
23 (土)	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					
24 (日)	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					

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べていている。	食事中はテレビやビデオを見ない。</
------------------	-----------------------	-------------------	--------------------



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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	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	
	マーボーどうふ	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・がらスープ 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		にんじん・小松菜	もやし	はるさめ・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・からし						
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	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						
3 (木)	ばらずし・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(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)								
4 (金)	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			でんぶん・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						
7 (月)	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				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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ						
8 (火)	ビーピンバ(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	がらスープ・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)								
9 (水)	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						
	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)									
10 (木)	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	
	ピーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・はくさい	ピーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・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								
11 (金)	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	がらスープ・トマトケチャップ・ウスター・ソース カレー粉・とかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶ(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	
14 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳		しょうが	精白米・精麦						570	718	
	さけのたつたあげ	さけ			米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ							
	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・ポン酢				25.3	30.8	
	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・でんぶん		わかめごはんのもの						
15 (火)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもの				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	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・ポン酢				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						
	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	
	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・でんぶん	ごま油	がらスープ・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	
	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		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	バター	がらスープ・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)									
22 (火)	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	しょうゆ・みりん・一味とうがらし						
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢				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		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							
	じゃがポールのスープ	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				19.0	21.9	

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ます。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)



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
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類				中学生
1 (火)	ばらずし・牛乳 おひたし すまし汁 ひなあられ	えび・油あげ・こうやどうふ かつおぶし とうふ・かまぼこ	牛乳・たまご・豆・豆製品 牛乳・小魚・海そう	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ もやし たまねぎ・えのきだけ	精白米・さとう			しょうゆ・こんぶ(だし)	563	660	
2 (水)	コッペパン・牛乳 ピーフシチュー にんじんサラダ プリン		牛肉	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 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		
3 (木)	赤飯・牛乳 とり肉のからあげ とうふのみそ汁 ミニトマト いちごクレープ	あずき とり肉 とうふ・油あげ・みそ 牛乳		牛乳	にんじん わかめ	きゅうり ミニトマト	精白米・もち米 でんぶん・米粉	なたね油	りんご酢	25.0	30.7		
4 (金)	麦ごはん・牛乳 ぶたキムチ 野菜のドレッシングあえ ココアワッフル		ぶた肉	牛乳	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	589	720		
7 (月)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 こうやどうふの煮もの ごまあえ	あさりのつくだ煮 ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	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	605	748		
8 (火)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ		ぶた肉・牛肉	牛乳	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		
9 (水)	みそラーメン・牛乳 はるまき はるみ	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・トウバンジヤン	23.0	29.2			
10 (木)	ごはん・牛乳 あつあげのあま酢煮 かみかみサラダ		あつあげ・ぶた肉	牛乳	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	616	772		
11 (金)	コッペパン・牛乳 肉だんごのトマト煮 大根サラダ		牛乳	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	23.7	28.9			
14 (月)	ごはん・ひじきのり・牛乳 肉じゃが 切りぼし大根のあえもの		牛乳	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	ドレッシング	611	765			
15 (火)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	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 きゅうり・キャベツ・とうもろこし	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	21.2	25.3			
16 (水)	麦ごはん・牛乳 さばのゆうあん焼き 切りぼし大根のふくめ煮 いそ香あえ	さば てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん	ゆず にんじん・さやいんげん	さとう	なたね油・ごま油	ドレッシング	601	740			
17 (木)	大豆ごはん・牛乳 くきわかめのきんぴら とん汁 小魚入りアーモンド	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	精白米・精麦 小麦粉	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	23.4	27.3			
18 (金)	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	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・トウバンジヤン	550	692			
22 (火)	麦ごはん・牛乳 小さいわのなんばんづけ たくあんあえ うちこみ汁		牛乳	にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	21.4	25.4				
23 (水)	コッペパン・牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ	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	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。	571	731			
				にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			がらスープ・チキンコンソメ	23.6	29.6			

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。		嫌いな食べ物はほとんどなく、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指しましょう。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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
小学生 (中学年)	609	23.9	19.3	28.4%	346	88	3.2	3.1	211	0.54	0.54	20	5.4
中学生	757	28.9	22.4	26.6%	373	106	3.9	3.9	243	0.71	0.62	25	6.9

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(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譲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						小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	調味料他			
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	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	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	
プリン						プリン							
2 (水)	ばらずし・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・えのきだけ			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	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							
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				にほし(だし)			28.1	33.6	
ミニトマト				ミニトマト									
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						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	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			605	748	
こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ			28.2	33.7	
ごまあえ													
10 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					547	717	
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	
イタリアンサラダ				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	
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					
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		にほし(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		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													
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						
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	
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						
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	
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						
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						
切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・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。

朝食は、毎日きちんと食べている。		嫌いな食べ物はほとんどなく、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



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						
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	調味料他	小学生 中学生	エネルギー (kcal)
1 (火)	セルフ照り焼きチキンバーガー・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう	精白米・もち米	コッペパン・さとう	精白米・さとう	しょうゆ・みりん	562	802
	パスタスープ	ペーパン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	スパゲティ	ごま油	ごま油	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	25.5	37.8
	チーズ (中のみ)	チーズ (中のみ)										
2 (水)	赤飯・牛乳	あづき	牛乳			精白米・もち米	精白米・さとう	精白米・さとう	精白米・さとう	精白米・さとう	633	789
	魚のすだちソースかけ	メルルーサ			すだち	でんぶん・さとう	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油		
	赤だし	とうふ	みそ・わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ					かつおぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.5	29.3
	いちごゼリー					いちごゼリー						
3 (木)	ばらずし・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリンピース ほししいたけ	精白米・さとう	精白米・さとう	精白米・さとう	精白米・さとう	精白米・さとう	596	705
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
	小松菜のごまあえ		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま	ごま	ごま	ごま	ごま		
	すまし汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきだけ・ほししいたけ					かつおぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.2	24.6
	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)					559	663
	クリームシチュー	とり肉・ペーパン	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	なたね油・バター	なたね油・バター	なたね油・バター		
	ブロッコリーのトマトドレッシングあえ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ	トマトケチャップ・しょうゆ	トマトケチャップ・しょうゆ	トマトケチャップ・しょうゆ	22.5	26.5
	はるみ			はるみ								
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					641	798
	さばのみそ煮	さばのみそ煮										
	じゃがいものうま煮	牛肉		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	なたね油	なたね油	なたね油	26.8	31.7
	野菜とたくあんのごまあえ		小松菜	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	ごま	ごま	ごま	ごま		
8 (火)	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ににく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	669	815
	ダブルわかめサラダ	ハム	わかめ・くきわかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油		
	かぼちゃフライ			かぼちゃフライ			なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	24.0	30.6
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)									
9 (水)	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・太ねぎ	精白米	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油	604	705
	ピーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油		
	フルーツ白玉				もも・パイナップル・みかん	白玉だんご					19.7	22.1
	黒豆とナッツ					黒豆とナッツ						
10 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					704	835
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ	青のり			天ぷら粉	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
	すきこんぶとツナの煮もの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	たまねぎ	さとう	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)	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)	21.3	24.3
	おくずかけ	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	じやくも・こんにゃく・うーかん・ふ・でんぶん	じやくも・こんにゃく・うーかん・ふ・でんぶん	じやくも・こんにゃく・うーかん・ふ・でんぶん	じやくも・こんにゃく・うーかん・ふ・でんぶん	じやくも・こんにゃく・うーかん・ふ・でんぶん		
	もものタルト				もものタルト							
11 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					636	789
	スペイン風オムレツ	たまご・ペーパン	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ		
	じゃこナップサラダ		ちりめん	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	アーモンド・なたね油	アーモンド・なたね油	アーモンド・なたね油		
	白菜とハムのスープ	ハム		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・えのきだけ		なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	26.0	32.4
	黒ごまプリン				黒ごまプリン							
14 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油	628	754
	菜の花サラダ	まぐろの油づけ	菜花		キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	19.5	22.6
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま	なたね油・ごま	なたね油・ごま	なたね油・ごま		
15 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					602	770
	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	なたね油	なたね油	なたね油		
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ・ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	なたね油	なたね油	29.6	37.0
	にらたまスープ	たまご		にら・にんじん	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	なたね油・ごま油	なたね油・ごま油	なたね油・ごま油		
16 (水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	じじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦					629	779
	手作りさつまあげ	白身魚すり身		にんじん	たまねぎ・ごぼう・えだ豆・きくらげ	でんぶん	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	アーモンド・なたね油	アーモンド・なたね油	アーモンド・なたね油	21.9	25.8
	キャベツのみそ汁	油あげ	みそ	ねぎ	キャベツ・たまねぎ							
17 (木)	ピラフ・牛乳	ペーパン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油・バター	なたね油・バター	なたね油・バター	なたね油・バター	637	763
	さけのパセリマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ		
	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	なたね油	なたね油	なたね油	24.7	29.4
	ウインナーと野菜のスープ	白いんげん豆・ウインナー		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					627	785
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・しょうが・ににく	さとう	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油		
	ロメインレタスのちりめんあえ		ちりめん	チンゲンサイ	ロメインレタス・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	なたね油・ごま油	なたね油・ごま油	なたね油・ごま油	27.3	32.8
	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						
22 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					674	850
	いかのさらさあげ	いか			しょうが		米粉・さとう	米粉・さとう	米粉・さとう	米粉・さとう		
	ちょうちよマカロニのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	きゅうり		マカロニ・さとう	マカロニ・さとう	マカロニ・さとう	マカロニ・さとう		
	チャウダー	白いんげん豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	がらスープ・ぶどう酒	がらスープ・ぶどう酒	がらスープ・ぶどう酒</		