



# 4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)
7 木	カレーピラフ・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	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	590	702
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			544	703
	とり肉と野菜のトマト煮	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	29.8	37.0
	キャベツのソテー 味つけ小魚		味つけ小魚	にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
11 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	28.5	34.6
	おひたし とん汁			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ		
12 火	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	572	765
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油		21.4	26.5
	コーンクリームスープ	ベーコン・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		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
13 水	ショコラブッセ (中のみ)					ショコラブッセ(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	738
	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.8	29.8
14 木	はるさめサラダ	ハム		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		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	813
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	27.1	34.6
15 金	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	清見オレンジ				清見オレンジ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	776
18 月	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							23.8	29.8
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
19 火	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		621	778
	とり肉のからあげ	とり肉				米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				27.3	33.1
20 水	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いちごゼリー					いちごゼリー				
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・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・チキンコンソメ	646	805
21 木	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.2	27.5
	小にぼし		小にぼし							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			608	813
22 金	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0	34.4
25 月	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	714
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.2	28.9
26 火	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ミニトマト			ミニトマト						
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	570	761
27 水	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	22.9	27.7
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
28 木	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		569	736
	肉だんごのスープ	肉だんご		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	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	26.0
	夏みかんサラダ				キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン	さとう	なたね油			
29 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	819
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	たけのことぶきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ぶき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	27.4	34.5
30 土	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	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			582	740
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.5	32.2
31 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	ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	753
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	32.2
4月	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		



## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

### 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

#### 4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)	597	25.3	18.9	341	90	2.7	3.0	217	0.64	0.54	33	5.5	2.2
中学生	762	31.1	22.9	378	109	3.7	3.9	256	0.84	0.63	41	7.2	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」(4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。





# 4月分学校給食献立表

令和4年4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	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7 (木)	カレーピラフ・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	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	590	702
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 (金)	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			576	718
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢	23.6	28.7
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉と野菜のトマト煮	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	544	703
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	29.8	37.0
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ	28.5	34.6
13 (水)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	572	765
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナップル	さとう	なたね油			
14 (木)	コーンクリームスープ	ベーコン・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		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.4	26.5
	ショコラブッセ(中のみ)					ショコラブッセ(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	738
15 (金)	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	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	24.8	29.8
	はるさめサラダ	ハム		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		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 (月)	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	615	813
	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	27.1	34.6
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	776
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.8
	野菜のごまあえ	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
20 (水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ	621	778
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
21 (木)	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.3	33.1
	いちごゼリー(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・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・チキンコンソメ	646	805
22 (金)	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.2	27.5
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
25 (月)	魚のごまあえ	赤魚			しょうが	でんぶ・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	608	813
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0	34.4
26 (火)	はっさく(中のみ)				はっさく(中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	714
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.2	28.9
27 (水)	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	570	761
28 (木)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)	22.9	27.7
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
29 (金)	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		569	736
	肉だんごのスープ	肉だんご		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	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	26.0
	夏みかんサラダ				キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン	さとう	なたね油			
30 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	819
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	たけのこふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	27.4	34.5
31 (日)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	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			582	740
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.5	32.2
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	ごま油	しょうゆ			

**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

## 高松市の学校給食では

### 生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



### 地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



### 生活習慣病の予防

豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。



### 自然のうまみ・手作りの味

だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。



### 4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)	596	25.2	18.7	338	89	2.7	2.9	209	0.64	0.53	33	5.5	2.2
中学生	760	30.9	22.7	374	109	3.7	3.8	246	0.84	0.62	41	7.2	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」(4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。



B 香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼



# 4月分学校給食献立表

令和4年4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	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (木)	カレーピラフ・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	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	590	702
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	761
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	25.4	30.9
11 (月)	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	718
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	23.6	28.7
12 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			544	703
	とり肉と野菜のトマト煮	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		
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	29.8	37.0
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし とん汁	ぶた肉・麦みそ		小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ	28.5	34.6
14 (木)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	572	765
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナッブル	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン・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		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.4	26.5
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	738
	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・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	24.8	29.8
	はるさめサラダ	ハム		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		
18 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	813
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	27.1	34.6
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	776
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のごまあえ	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.8
20 (水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		621	778
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
21 (木)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・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・チキンコンソメ	646	805
	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.2	27.5
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
22 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			608	813
	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぶ・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
25 (月)	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0	34.4
	はっさく(中のみ)				はっさく(中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	714
26 (火)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.2	28.9
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ミニトマト(小中のみ)		ミニトマト(小中のみ)							
27 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	570	761
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)	22.9	27.7
28 (木)	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		569	736
	肉だんごのスープ	肉だんご		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	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	26.0
28 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	819
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	27.4	34.5
じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)			

**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

## 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

4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)	597	25.1	19.0	333	89	2.3	3.0	206	0.66	0.53	34	5.5	2.2
中学生	761	30.8	23.0	368	109	3.2	3.8	242	0.87	0.62	42	7.1	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。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせしています。  
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



# 4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)
7 (木)	カレーピラフ・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	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	590	702
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 (金)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	561	697
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.9	27.4
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
11 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	761
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.4	30.9
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
12 (火)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			576	718
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・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	23.6	28.7
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
13 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			544	703
	とり肉と野菜のトマト煮	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	29.8	37.0
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
14 (木)	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚 (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	28.5	34.6
15 (金)	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)		
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	572	765
18 (月)	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナッブル	さとう	なたね油		21.4	26.5
	コーンクリームスープ	ベーコン・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		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	シヨクラブッセ (中のみ)					シヨクラブッセ (中のみ)				
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	738
	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.8	29.8
	はるさめサラダ	ハム		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		
20 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	813
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	27.1	34.6
	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
21 (木)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	776
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.8
22 (金)	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		621	778
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
23 (土)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				27.3	33.1
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)				
24 (日)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・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・チキンコンソメ	646	805
	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		23.2	27.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
25 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			634	821
	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
26 (火)	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.2	32.4
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	714
27 (水)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.2	28.9
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
28 (木)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	570	761
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	22.9	27.7
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)		
29 (金)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		569	736
	肉だんごのスープ	肉だんご		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	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	26.0
30 (土)	夏みかんサラダ				キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン	さとう	なたね油			

## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

### 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p> 	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p> 	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p> 
--	--	---	--

4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)	593	24.8	18.7	28.3%	339	92	2.6	3.0	211	0.66	0.51	33	5.4	2.2
中学生	754	30.2	22.5	26.9%	374	113	3.5	3.8	249	0.86	0.59	41	7.1	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。  
 ※25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」(4月26日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせしています。  
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



# 4月分学校給食献立表

令和4年4月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
7 (木)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	667	854
	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ		
	小魚入りアーモンド (小のみ)						小魚入りアーモンド(小のみ)		23.1	27.5
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
8 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	722
	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			
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	20.0	23.7
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)		
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			515	669
	ポトフ	ウインナー		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		
	アーモンドサラダ				れんこん・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	18.7	23.5
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	727
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.0	33.1
13 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	509	687
	くきわかめのふくめ煮	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・こんぶ (だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	21.4	26.4
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
14 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	780
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.8	34.0
	切りぼし大根煮	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		
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			526	737
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		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		
	アスパラガスサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.8	31.3
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	707
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	21.6	25.6
	清見オレンジ				清見オレンジ					
19 (火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		636	747
	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		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.2	29.8
	ミニトマト			ミニトマト						
20 (水)	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			536	669
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・大豆		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	21.0	25.3
21 (木)	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	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	しょうゆ・チキンコンソメ	546	627
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.8	21.8
22 (金)	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	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	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	635	794
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		21.3	25.6
25 (月)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			555	709
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・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	20.0	23.8
	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
26 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			579	757
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	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		
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.4	31.9
27 (水)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			709	859
	さごしのレモンソースかけ	さごし			レモン	でんぶん・米粉 はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま	しょうゆ	26.0	30.7
28 (木)	わかめ汁	とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	かしわもち					かしわもち				
	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム	マーガリン		651	823
チャウダー	ベーコン・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.0	28.8	
アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油つけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング			



## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

### ..... 高松市の学校給食では .....

**生きた教材**  
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

**地産地消**  
香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。

**生活習慣病の予防**  
豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。

**自然のうまみ・手作りの味**  
だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。

#### 4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)	587	22.6	18.7	28.6%	327	86	2.1	3.0	205	0.59	0.53	31	6.0	2.0
中学生	742	27.7	22.0	26.7%	363	104	3.1	3.8	238	0.77	0.63	37	7.7	2.5

▼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」(4月13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。



# 4月分学校給食献立表

令和4年4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	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 (木)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	648	829
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.2	26.1
	小魚入りアーモンド (小のみ)						小魚入りアーモンド(小のみ)			
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
8 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			515	669
	ポトフ	ウインナー		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	18.7	23.5
	アーモンドサラダ				れんこん・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		
11 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	722
	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			
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	20.0	23.7
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
12 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	509	687
	くきわかめのふくめ煮	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・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	21.4	26.4
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	727
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.0	33.1
14 (木)	納豆	納豆								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			526	737
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		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		
	アスパラガスサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.8	31.3
15 (金)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	780
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.8	34.0
18 (月)	切りぼし大根煮	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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	744
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	もやしのごま酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.2	27.6
19 (火)	清見オレンジ				清見オレンジ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			536	669
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・大豆		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	21.0	25.3
20 (水)	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		636	747
	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		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.2	29.8
	ミニトマト			ミニトマト						
21 (木)	いちごゼリー					いちごゼリー				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			579	757
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	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		
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.4	31.9
22 (金)	チーズ		チーズ							
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			555	709
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・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	20.0	23.8
25 (月)	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	635	794
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		21.3	25.6
	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	しょうゆ・チキンコンソメ	546	627
26 (火)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.8	21.8
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
27 (水)	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム	マーガリン		651	823
	チャウダー	ベーコン・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.0	28.8
28 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			709	859
	さごしのレモンソースかけ	さごし			レモン	でんぶん・米粉 はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま	しょうゆ		
	わかめ汁	とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	30.7
かしわもち					かしわもち					

## ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

### ..... 高松市の学校給食では .....

**生きた教材**  
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

**地産地消**  
香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。

**生活習慣病の予防**  
豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。

**自然のうまみ・手作りの味**  
だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。

4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)	587	22.7	18.8	28.8%	332	87	2.1	3.0	196	0.58	0.53	30	5.6	2.0
中学生	743	27.7	22.1	26.8%	370	105	3.2	3.8	226	0.76	0.62	36	7.1	2.5

▼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」(4月12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。



# 4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)
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			629	799
	じゃがいものカレー煮 ツナサラダ	とり肉・ウインナー・大豆 まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	24.7	30.0
8 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	739
	魚のトマトソースかけ	メルルーサ		パプリカ・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	23.6	29.9
	マセドアンサラダ コーンスープ			アスパラガス・にんじん パセリ	キャベツ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ	さとう	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
11 (月)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米			622	805
	さごしの西京焼き	さごし・みそ								
	牛肉とふきのいため煮 ふしめん汁	牛肉 油あげ		にんじん 小松菜・にんじん	ふき・たけのこ・ごぼう・しょうが たまねぎ	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	36.0
12 (火)	セルフオムライス (ピラフ・うすやきたまご) 牛乳	とり肉 うすやきたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	バター・なたね油	トマトケチャップ・チキンコンソメ トマトパウダー	583	684
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	21.7	24.6
	春野菜のポトフ	ウインナー・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ・キャベツ・ロメインレタス・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・ぶどう酒		
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	763
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉 とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	25.6	31.0
	おかかあえ 春大根のみそ汁	かつおぶし とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ 大根・たまねぎ			しょうゆ にぼし(だし)		
14 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	798
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	27.2	34.8
	大豆とひじきのサラダ 清見オレンジ	大豆・まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし 清見オレンジ			ドレッシング		
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	770
	魚のなんばんづけ	赤魚		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	22.7	27.6
	あつあげのあえもの じゃがいものみそ汁	あつあげ みそ		ほうれん草・にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ・しめじ	さとう じゃがいも	ごま油	しょうゆ にぼし(だし)		
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	762
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	26.7	31.7
	ビーフンサラダ 味つけ小魚	ハム	味つけ小魚	チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
19 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	608	726
	魚のごまあげ	さけ			しょうが	でんぶん・米粉	ごま・なたね油	しょうゆ	29.9	35.9
	香りあえ キャベツのみそ汁	かまぼこ 油あげ・みそ		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・とうもろこし・すだち キャベツ・たまねぎ	さとう		しょうゆ にぼし(だし)		
20 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			564	728
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	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	23.1	28.8
	春野菜のソテー ミニトマト	ベーコン		にんじん・アスパラガス ミニトマト	キャベツ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
21 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米			590	739
	とり肉のあまからしょうゆかけ	とり肉				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	26.9	32.2
	ほうれん草のアーモンドあえ お祝いすまし汁 いちごゼリー	とうふ・かまぼこ	わかめ	ほうれん草 ねぎ	もやし たまねぎ・たけのこ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
22 (金)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・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・チキンコンソメ	661	923
	チーズ入りカルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.2	30.0
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
25 (月)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			583	751
	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	23.8	29.7
	切りぼし大根のサラダ はっさく		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし はっさく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			689	870
	さばの塩焼き	さば								
	香りごぼうのきんぴら とうふのみそ汁 いちごクレープ (小中のみ)	てんぷら とうふ・みそ	くきわかめ	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・えのきたけ	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん にぼし(だし)	28.4	35.7
27 (水)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	605	767
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	27.5	33.4
	きなこビーンズ	大豆・きなこ				でんぶん・さとう	なたね油			
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	795
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.1	33.1
	中華サラダ かえりアーモンド		かえり		もやし・きゅうり・きくらげ	はるさめ・さとう さとう	ごま・ごま油 アーモンド	しょうゆ・からし みりん・しょうゆ		

**ご入学、ご進級  
おめでとうございます。**

学校給食は、心身の発育期にある児童生徒に栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進や体位の向上を図っています。また、毎日の献立は食に関する指導を効果的にすすめるための重要な教材として、給食の時間や、各教科、特別活動等で活用されています。

## 高松市の学校給食では

<p><b>生きた教材</b></p> <p>教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。</p>	<p><b>地産地消</b></p> <p>香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。</p>	<p><b>生活習慣病の予防</b></p> <p>豆・野菜・きのこ・海そう・いも・麦などを積極的にとりいれ食物繊維の摂取に努めています。</p>	<p><b>自然のうまみ・手作りの味</b></p> <p>だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。</p>
--	---	---	--

4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)	609	25.7	18.7	27.6%	336	91	3.0	3.0	330	0.72	0.58	36	6.0	2.3
中学生	776	31.5	22.2	25.7%	367	111	4.0	3.9	395	0.95	0.67	44	7.7	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。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月26日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。  
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。