



1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 火	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	540	731
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.8	27.6
	みかんタルト(中のみ)					みかんタルト(中のみ)				
11 水	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	641	865
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.1	40.9
	りんご チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)		りんご					
12 木	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ		
	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	605	753
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.3	32.9
13 金	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			596	747
	れんごんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんごん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	22.8	27.4
16 月	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんごん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	647	814
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	28.5
	ヨーグルト		ヨーグルト							
17 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とりからあげのはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶ・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	614	782
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.9	37.0
18 水	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	725
	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	24.9
	ココアワッフル					ココアワッフル				
19 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							548	699
	いも煮	牛肉		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも・こんにやく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	28.1
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
20 金	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	663	769
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	らりるれレタスのコンソメスープ	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.4
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
23 月	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	717	907
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.9
	チーズ		チーズ							
24 火	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	563	668
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)	22.6	26.4
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
25 水	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			611	759
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.4	25.5
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
26 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			665	814
	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・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン		
	うずらたまごとほろさめのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ほろさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	30.6
	マファール					マファール				
27 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			593	742
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	21.8	26.2
30 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	白いんげん豆 とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	617	771
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.9	30.4
	クリームチーズ		クリームチーズ							
31 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	618	767
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
	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)	25.4	30.1
節分豆	節分豆									

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物や郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。



学校給食展

広げよう 食育の輪

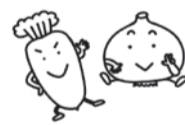
～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



1月学校給食栄養量(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)	616	24.7	19.6	28.6%	359	87	3.3	3.1	239	0.61	0.56	30	6.5	2.4
中学生	770	30.1	23.2	27.1%	395	105	4.4	3.9	280	0.78	0.64	39	8.1	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月20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運営係(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・中央小



1月分学校給食献立表

令和5年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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)
10 (火)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	585	719
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	小魚入りアーモンド(小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)			
11 (水)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	540	731
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	みかんタルト(中のみ)					みかんタルト(中のみ)				
12 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			641	865
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
13 (金)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)						30.1	40.9
	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)		
	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		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
16 (月)	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.3	32.9
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米				
	れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
17 (火)	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャップネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	647	814
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 (水)	とりからあげのはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶ・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	614	782
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (木)	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	623	725
	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		
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20 (金)	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							548	699
	いも煮	牛肉		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも・こんにゃく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
23 (月)	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・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	663	769
	らりるれレタスのコンソメスープ	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)		
24 (火)	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.9
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
25 (水)	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)	22.6	26.4
	わさんぼんとう(小中のみ)					わさんぼんとう(小中のみ)				
	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦				
	味つけのり(小中のみ)・牛乳		味つけのり(小中のみ)							
26 (木)	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		21.4	25.5
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
27 (金)	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・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	665	814
	うずらたまごとはるさめのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	マファール(小中のみ)					マファール(小中のみ)				
	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦				
30 (月)	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			593	742
	肉じゃが	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	しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
31 (火)	ポトフ	白いんげん豆 とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	617	771
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物や郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。

1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)	614	24.9	19.4	28.4%	363	88	3.3	3.1	238	0.61	0.56	29	6.4	2.4
中学生	767	30.4	22.9	26.9%	400	106	4.3	4.0	278	0.79	0.64	38	8.1	3.0

※都合により、献立を変更する場合があります。


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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月23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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。



学校給食展

広げよう 食育の輪

～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所: 瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間: 1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食材産地について



1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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)
10 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	712
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.2	30.4
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 水	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	585	719
	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)		
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	28.5	33.9
12 木	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	540	731
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.8	27.6
13 金	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	641	865
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.1	40.9
16 月	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)	605	753
	さげのたつたあげ	さげ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	27.3	32.9
17 火	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			596	747
	れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.8	27.4
18 水	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャップネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	647	814
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	28.5
19 木	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			614	782
	とりからあげのはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶ・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん		
20 金	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	29.9	37.0
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	725
23 月	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	24.9
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
24 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	699
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	いも煮	牛肉		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも・こんにゃく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	28.1
25 水	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	663	769
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
26 木	らりるれレタスのコンソメスープ	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.4
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)	717	907
27 金	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.9
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	563	668
30 月	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	22.6	26.4
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)		
	わさんぼんとう(小中のみ)					わさんぼんとう(小中のみ)				
31 火	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			611	759
	味つけのり(小中のみ)・牛乳		味つけのり(小中のみ)				なたね油			
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき						21.4	25.5
1 水	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			665	814
2 木	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・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	25.4	30.6
	うずらたまごとはるさめのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	マファール(小中のみ)					マファール(小中のみ)				
3 金	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			593	742
	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)								
	肉じゃが	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	しょうゆ	21.8	26.2
まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ			

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。

学校給食週間中には、香川県の地場産物や郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。

1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)	612	24.9	18.9	27.8%	371	90	3.4	3.2	238	0.61	0.54	28	6.1	2.3
中学生	763	30.4	22.3	26.3%	409	108	4.5	4.1	280	0.77	0.62	37	7.7	2.9

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



学校給食展

広げよう 食育の輪

～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所: 瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間: 1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼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



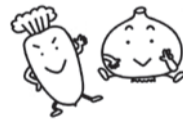
1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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)	
10 火	コッペパン・チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)				
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ	663	862	
	こふきいも 野菜スープ					じゃがいも			26.0	32.7	
11 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	574	712	
	かみかみあえ	すめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.2	30.4	
12 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	585	719	
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)			
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	28.5	33.9	
13 金	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	540	731	
	えび入り金時かきあげ ゆでブロッコリー			ブロッコリー		えび入り金時かきあげ	なたね油		22.8	27.6	
	みかんタルト(中のみ)					みかんタルト(中のみ)					
16 月	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン					
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	641	865	
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.1	40.9	
17 火	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)						
	チーズ(中のみ)		チーズ(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)	605	753	
18 水	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ			
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ			
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜 水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.3	32.9	
19 木	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			596	747	
	れんごんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし			
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	22.8	27.4	
20 金	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャップネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	647	814	
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・レタス・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	28.5	
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
23 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	とりからあげのはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	614	782	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ			
24 火	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.9	37.0	
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	725	
	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ			
25 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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	24.9	
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
26 木	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							548	699	
	いも煮	牛肉		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さといも・こんにゃく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	28.1	
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ			
27 金	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	663	769	
	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・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ			
	らりるれレタスのコンソメスープ	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.4	
30 月	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)					
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	717	907	
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンステーキ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.9	
31 火	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)								
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	563	668	
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)			
1月 20日	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)	22.6	26.4	
	わさんぼんとう(小中のみ)					わさんぼんとう(小中のみ)					
	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			611	759	
1月 21日	味つけのり(小中のみ)・牛乳		味つけのり(小中のみ)								
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油				
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.4	25.5	
1月 22日	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			665	814	
	オリーブ豚のホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン			
1月 23日	うずらたまごとはるさめのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	30.6	
	マファール(小中のみ)					マファール(小中のみ)					

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

広げよう 食育の輪

～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



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

1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(中学年)	616	25.2	19.6	28.6%	372	90	3.0	3.1	233	0.64	0.55	28	6.0	2.4
中学生	770	30.8	23.3	27.2%	411	108	4.0	4.0	273	0.81	0.64	36	7.6	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。

※「ふるさと食再発見週間」(1月25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。



1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (火)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	714	853
	とりつくねの照り焼き風	つくね			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	黒豆の五目煮	黒豆・油あげ	ひじき	金時にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	23.6	27.4
11 (水)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ・しょうが	うどん・さといも・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	602	686
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時あげ	なたね油			
12 (木)	しょうゆ豆	しょうゆ豆							22.7	25.8
	みかん				みかん					
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
13 (金)	ロメインレタスと肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス たけのこ・エリンギ・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	538	629
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん				ドレッシング	21.7	24.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (月)	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		金時にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	587	727
	切りぼし大根のあえもの チーズ		チーズ		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	24.2	28.5
	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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	618	770
17 (火)	わかさぎのフライ						なたね油		24.3	29.2
	ミニトマト			ミニトマト						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 (水)	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	626	789
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	26.3	31.9
	チーズ		チーズ							
19 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	739
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.9	27.4
20 (金)	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根		ごま油	にぼし(だし)		
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	605	747
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		金時にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.1	26.5
21 (土)	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ		
	フルーツキャロットゼリー					フルーツキャロットゼリー				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
22 (日)	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	641	822
	ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	もやし・とうもろこし			ドレッシング	32.4	40.9
	らりるれレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぷん		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
23 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			561	693
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のごまあえ			食べて菜	もやし		ごま	しょうゆ	22.9	27.2
24 (火)	お茶豆	お茶豆								
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	535	631
	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
25 (水)	ふしめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	ふしめん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	25.9
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
26 (木)	チキンフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ブナビー・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	595	748
	フレンチサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.6	31.3
	クリームチーズ		クリームチーズ							
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	765
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	578	725
	ロメインレタスのごま風味あえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	23.2	28.0
30 (月)	チキンキャロットカレーライス(麦ごはん)牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	金時にんじん トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 にんにく	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	がらすープ・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	619	762
	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	23.2	27.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
31 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	765
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	24.7	29.5
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
1月 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	691
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.8	26.3
	いよかんゼリー					いよかんゼリー				

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

広げよう 食育の輪

～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



学校給食週間中には、香川県の地場産物や郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。

1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(中学年)	598	23.9	19.2	28.8%	364	88	3.4	3.1	195	0.53	0.48	25	5.2	2.3
中学生	736	28.6	22.0	26.9%	394	105	4.2	3.8	221	0.68	0.55	28	6.5	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。

※12日(木)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」(1月24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

E 新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中





1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		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)	
10 (火)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	714	853
	とりつくねの照り焼き風	つくね			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	黒豆の五目煮	黒豆・油あげ	ひじき	金時にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	23.6	27.4
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
11 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			538	629
	ロメインレタスと肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス たけのこ・エリンギ・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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん		きゅうり		ドレッシング	21.7	24.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (木)	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ・しょうが	うどん・さといも・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	602	686
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時あげ	なたね油			
	しょうゆ豆	しょうゆ豆							22.7	25.8
	みかん				みかん					
13 (金)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	605	747
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		金時にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ	22.1	26.5
	フルーツキャロットゼリー					フルーツキャロットゼリー				
16 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	765
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.7	29.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
17 (火)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							577	739
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根		ごま油	にぼし(だし)	21.9	27.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 (水)	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	626	789
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング		
	チーズ		チーズ						26.3	31.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
19 (木)	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		金時にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	587	727
	切りほし大根のあえもの				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		
	チーズ		チーズ						24.2	28.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20 (金)	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	563	691
	中華サラダ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	いよかんゼリー					いよかんゼリー			21.8	26.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
23 (月)	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		643	803
	おかかあえ	かつおぶし			きゅうり・大根			しょうゆ		
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)	22.7	27.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
24 (火)	チキンフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ブナビー・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	595	748
	フレンチサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	クリームチーズ		クリームチーズ						25.6	31.3
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)		
25 (水)	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	535	631
	ふしめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	ふしめん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう			22.1	25.9
	チキンキャロットカレーライス(麦ごはん) 牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	金時にんじん トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 にんにく	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	がらすープ・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		
26 (木)	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	23.2	27.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	725
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
30 (月)	ロメインレタスのごま風味あえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	23.2	28.0
	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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかさぎのフライ		わかさぎのフライ				なたね油		24.3	29.2
	ミニトマト			ミニトマト						
31 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			641	822
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	もやし・とうもろこし			ドレッシング	32.4	40.9
	らりるれレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぷん		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

広げよう 食育の輪

～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



学校給食週間中には、香川県の地場産物や郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。

1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 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
	kcal	g	g	脂質エネルギー比												
小学生(中学年)	604	23.9	19.7	29.4%	367	87	3.3	3.0	193	0.53	0.48	25	5.1	2.3		
中学生	743	28.6	22.7	27.5%	399	104	4.2	3.8	218	0.67	0.54	28	6.5	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。
 ※11日(水)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」(1月25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 火	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	615	712
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油		27.1	30.4
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
11 水	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	789
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	29.0	36.6
12 木	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	609	760
	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		
	野菜と油あげのあえもの	油あげ・かつおぶし		にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし			しょうゆ・ボン酢	26.7	32.2
13 金	七草汁	たまご		小松菜・水菜 にんじん・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)		
	金時にんじんのピラフ・牛乳	ウインナー	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	706	842
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶ		しょうゆ・みりん		
16 月	かぶのサラダ			にんじん	キャベツ・かぶ	さとう	なたね油		24.6	29.9
	レタスのコーンスープ	ベーコン		にんじん	レタス・たまねぎ・とうもろこし			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ブルーベリークレープ (小中のみ)					ブルーベリークレープ (小中のみ)				
17 火	肉みそ手まきごはん・牛乳	ぶた肉・大豆・みそ	牛乳・のり		たまねぎ・しょうが	精白米・さとう・でんぶ	なたね油	みりん・しょうゆ	578	720
	おひたし	こんぶ		小松菜・にんじん	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	31.5
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
18 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	767
	フィッシュアンドチップス	メルルーサ				皮つきフライドポテト でんぶ	なたね油	チキンコンソメ		
	むし野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				25.1	30.7
19 木	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ・かぶ・とうもろこし・セロリ	精麦		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	790
20 金	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	食べて菜のナムル			食べて菜・にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.0	30.8
	わかめスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
21 土	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			690	851
	さばの七味焼き	さば			しょうが			しょうゆ・七味とうがらし		
22 日	いも煮	牛肉		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.2	32.9
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ももタルト					ももタルト				
23 月	根菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう エリンギ・セロリ・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	654	809
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	きゅうり・ロメインレタス	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.3	24.2
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
24 火	セルフスラッパージュ・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・でんぶ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	628	800
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ ぶどう酒	30.4	38.1
25 水	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん		
	さぬきの細天	てんぷら							555	664
	まんばのけんちゃん	とうふ		まんば	はくさい		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
26 木	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	22.6	27.0
	わさんぼんとう (小中のみ)					わさんぼんとう (小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			665	830
27 金	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ビーフンサラダ			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・からし粉		
	中華スープ	ベーコン	くきわかめ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	29.6
28 土	あんぱんプリン					あんぱんプリン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			660	819
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油			
29 日	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.3	33.0
	あんもちぞう煮	みそ	青のり	金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		にぼし (だし)		
	おちらしあめ					おちらしあめ				
30 月	ルーローハン・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく・ほししいたけ	精白米・さとう でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	620	768
	むし野菜			チンゲンサイ	キャベツ					
	大根スープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.0	30.2
31 火	パイナップル (小中のみ)					パイナップル (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			620	780
	ポトフ	とり肉・ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
1月 3日	キャロットラペ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	オリーブ油		24.8	30.2
	クリームチーズ		クリームチーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			600	750
1月 4日	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぶ・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・ガーリックパウダー	24.2	29.3
	まんばのおかかあえ	かつおぶし		まんば・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらうことを目的にもうけられた1週間です。



学校給食展

広げよう 食育の輪
～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町
期間：1月20日(金)～1月26日(木)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

学校給食週間中には、香川県の地場産物や郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ (セントピーターズバーグ市)、フランス (トゥール市)、中国 (南昌市)、台湾 (基隆市) の献立を取り入れています。

1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 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
	kcal	g	g	g	脂肪エネルギー比 %											
小学生 (中学年)	630	25.5	20.1	28.7%	339	84	3.1	3.0	251	0.78	0.57	33	5.4	2.4		
中学生	778	31.0	23.3	27.0%	367	102	3.9	3.8	292	1.00	0.65	41	6.8	3.0		

▼さらに詳しい情報はここから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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