

# 1月分学做給食献立表

令和5年1月1日 高松市教育委員会

					使用する食	 品 名			栄	養佃
日		(赤) おもに体	をつくるもの	(緑) おもに	こ体の調子を整えるもの		ギーのもとになるもの		小学生	
1曜)	献立名	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	調味料他	エネルキ	
生/		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	たんぱ	
_	Ab ±11	黒・内・たまこ・立・立袋山	十孔・小魚・梅でり		1 112 111111 2 1 2 11111		世間 担 性 と 担		たれは	
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にほし (だし)	540	1
)	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なわか曲		0.10	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		たり入り並時からめり	なりこれは日			
	みかんタルト(中のみ)			76939-		<b>みかんタルト(中のみ)</b>			22.8	
			<b>上</b> ··········			米粉パン				+
	米粉パン・牛乳		牛乳			木材バン			C 41	
	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	
	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	9X7 7 X 74 2 2 2 7 X		+
	りんご			プロッコリー・にんしん	りんご	(20)	なってれる仕		20.1	
	チーズ(中のみ)		チーズ (中のみ)		9.6.0				30.1	
						*キウル *キキ		> 10 2.13		+
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳	لدر بد	牛乳		しょうが	精白米・精麦	なたね油	ふりかけ	605	
	さけのたつたあげ	さけ	~ ) >0	12 1 10 1		米粉・でんぷん		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		T
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜	大根・かぶ・はくさい	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.3	
		m	11.00	水菜・ねぎ		detectivate at the ste		こんか (だし)		+
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳	1-1201 (44.11)	1, 1 = 1 = 20, = 3	精白米・もち米			596	
	れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	,	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	
	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		にほし(だし)	22.0	1
	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	どた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう	精白米・精麦	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒	647	
16 月) 正	1以未刀レーノイへ(友こはん)・十孔	W/CM	1.40	I CA CA	セロリ・にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉	な/こ44仕出	とんかつソース・しょうゆ・ナヤツネ・ふどう酒   カレー粉・チキンコンソメ	047	
	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		T
	ヨーグルト		ヨーグルト			/	олени сан		23.4	
	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	レル内	140		レモン	でんぷん・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	614	
	ほうれん草のサラダ	2914		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	<b>ふずたわま</b> ブ		チンゲンサイ・にんじん	F = -	(20)	こま価	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.9	
		<del>                                     </del>	से- क्र		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		sk. sk. to Nds			+
	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		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	
水)	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	
	ココアワッフル					ココアワッフル				1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	
9	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								1
)	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	
	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	22.0	
	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	
)	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	003	
	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		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	Τ
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト			22.6	
	上月 7 7 7 4 4 9		हो- प्रो <b>ं</b>	1 2 1 10 1	4	コッペパン		トマトケチャップ (~4年)	515	T
	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	コッペハン		ケチャップマスタード (5年~)	717	
	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	がらスープ・チキンコンソメ	01.0	T
	チーズ		チーズ						31.2	
	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)	F.00	T
ļ	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・にほし(だし)・こんぶ(だし)	563	
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし(だし)		Ť
	わさんぼんとう					わさんぽんとう			22.6	
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
	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		611	
	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		1
	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		にほし(だし)	21.4	
	ごはん・牛乳		牛乳	10000		精白米				+
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ	, , , ,	にんじん・ピーマン・わぎ	   キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく		ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	665	
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		+
	マファール	1,,0/2,40-7,4		1-10010 1442	1-3-1×C	マファール	<u>- жтш</u>	N 3/1 / Us 1W - 1 TV = V / N	25.4	
	* ファール まごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	1 ドムのつく 杉老	牛乳			精白米・精麦				+
		ししみのうくだ点	1.40	17 / 18 /		<u> </u>			593	1
	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		1
	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	
			<b>片</b> ····································	よんは、たんしん	0 7 0	- /	しょうなたね個・しま他	U		+
	コッペパン・牛乳	4	牛乳			コッペパン		100	617	
	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	がらスープ・ぶどう酒   チキンコンソメ	311	
		7.1.1			+ - 0000 - 2 - 2 10 1 - 2 1 - 2	* 1. 3	ナナートンナ	/1444//		Ť
	フレンチサラダ	ハム	<i>5</i> 11. → ± ==		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.9	
	クリームチーズ		クリームチーズ			sleft of a NA state who				1
	麦ごはん・牛乳	1 1 1 1 1	牛乳			精白米・精麦			619	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	618	
	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		+
J	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	
	ない 一	然八百								

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。

脂質

19.6

g|脂肪エネルギー比

28.6%

27.1%

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。



### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼





食育の輪

~学校給食から子どもたちの健やかな未来*~* 

期間: 1月20日金~1月26日休

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

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。

場所:瓦町フラッグ







中学生 30.1 ※都合により、献立を変更する場合があります。

616

kcal

エネルギー たんぱく質

24.7

1月学校給食栄養量(16回平均)

小学生(中学年)

※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。

カルシウム マグネシウム

87

105

mg

359

395

※「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。

mg

3.3

4.4



# 1月分学校给食献立表

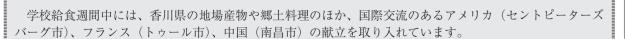
令和5年1月1日 高松市教育委員会

_										
					使用する食」	品 名			-11-	養価
日	献立名	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	こ体の調子を整えるもの こうしゅう		ドーのもとになるもの		小学生	中学生
曜		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	調味料他	エネルギ	– (kcal
		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		たんぱ	く質 (g
	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	FOF	710
10	) 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)	585	719
火	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
	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)		20.3	33.9
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にほし (だし)	540	731
1,1	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
(水	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		744777	0.1 2.1.1.11		22.8	27.6
	みかんタルト (中のみ)					みかんタルト(中のみ)			22,0	21.0
	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	641	865
12	2	人立・かた内						ウスターソース・チキンコンソメ		
休	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)				30.1	40.9
	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
13	さけのたつたあげ	さけ	- 1 4	1-1.20	しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	- 003	100
金	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		
	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	でんぷん		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	147K 100 C		精白米・もち米		2,000 (12.0)		
16	カノーノのキノがら	無豆とり肉	7-46	にんじん・さやいんげん	カムこん・ごゆう	相口不・もら不 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	596	747
(月	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	С ж тш . С ж	にぼし (だし)	22.8	27.4
	7900/1	тщилт, од С			, , , ,	İ		がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース		
17		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	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
(火	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	22.4	20 5
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						- 23.4	28.5
Г	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			01.4	
118	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	でんぷん・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	00.0	07.0
	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			がらスープ・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	COO	705
19	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
休	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	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)			21.0	24.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	699
20	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							340	099
金		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	22.0	20.1
80	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳		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
23	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		がらスープ・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)		11.00			豆乳プリンタルト(小中のみ)		トマトケチャップ (~4年)		
24		ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップマスタード (5年~)	717	907
火	,	白いんげん豆・ベーコン	1 10	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	がらスープ・チキンコンソメ	31.2	38.9
	チーズ(小中のみ)	3th ₹ 1.¥	チーズ(小中のみ)	12 / 10 /	**************************************			1 + 310 - 7, 10 1 - 3 30 (483)		
	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	たたわか デナンb	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	563	668
25		とうふ・てんぷら	todak	まんば		メのまい	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)		
(1)		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
	わさんぽんとう(小中のみ)		11.00			わさんぽんとう(小中のみ)				
	麦ごはん 味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳   味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			611	759
26							ナナルンナ			
木	かたくちいわしのからあげ	,, ,	かたくちいわし粉つき	会以一生	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	۷۱. ک	なたね油	1 , 2 , 0	1	
	食べて菜のゆず香あえ	ハム みそ	こんぶ	食べて菜 金時にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・ゆず	さとう あん入り白玉だんご		しょうゆ にほし (だし)	21.4	25.5
	あんもちぞう煮	<b>かて</b>	<b>上</b> 到	並付にんしん・ねさ	大根			V-V4 U (/2 U)		
0-	プログラス これ	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーコン・セギ	   キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	精白米   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
(金		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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
/312	マファール(小中のみ)	77.7/2 - 7/4		12/00/01/142	100100	マファール(小中のみ)	- 51Щ	N. J. / Os / W / T V I V / N	25.4	30.6
	麦ごはん	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			502	742
30	) しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳		, 40	にんじん		じゃがいも			593	142
(月	肉じゃが	牛肉		さやいんげん	たまねぎ	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	21.0	20.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
0.4	ポトフ	白いんげん豆		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	がらスープ・ぶどう酒	617	771
(1)	ポトフ	とり肉・ベーコン		1270070171217				チキンコンソメ		
	プレンナサフタ	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 (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)						4	4

## 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。





▼さらに詳しい情報はこちらから▼

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~

期間:1月20日金~1月26日休

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町

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。

場所:瓦町フラッグ







### 1月学校給食栄養量(16回平均)

エネルギー たんぱく質 鉄分 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 カルシウム マグネシウム 亜鉛 g 脂肪エネルギー比 μg 小学生(中学年) 19.4 28.4% 88 3.3 3.1 238 0.61 0.56 6.4 2.4 中学生 4.3 38 30.4 0.64

※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」(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。



# 1月分学校给食献立表

令和5年1月1日 高松市教育委員会

日曜		(赤) おもに体おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	(黄) おもにエネルキ おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	小学生 エネルギ	– (kca
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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		たんぱ	く質(
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	712
(火		焼きどうふ・ぶた肉   みそ				さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		-
(X)		するめ				١. ١. ١	** ** ***	1 , 5,4	25.2	30.4
	かみかみあえ   わかめごはん(麦入り)・牛乳	9 500	<b>上</b> 到	まんは・にんしん	切りはし人候		こま・こま細			
		とり肉・こうやどうふ	牛乳	12/11/2001/11/21	#の調子を整えるもの (質) おもにだみた他物 おもに腐質	585	71			
11	こうやどうふのうま煮 ほうれん草のごまあえ	とり内・こうやとうか				227	**+			-
<b>/</b> /\	小魚入りアーモンド(小中のみ)			使用する食品の   であたにグランの   おもにまかた年のもとになるもの   おもにが日子を変えるもの   であたにグランの   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おもにが良い   おけい   ではない   にんじん・さかいがけい   ともいっていまか   とものではないもあっとう   おけい   ではない   ともいっていまか   とものではない   とものではない   とものではない   とものない   とものはない   とも	しょうゆ・ホン酢	28.5	33			
					はノメレ・わまわぎ、十担・よめし		小黒人リケーモント(小中のみ)			
	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		うどん・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	540	7
12	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
木	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		74-747, 22-47, 2-15-17	3.7.2.1.1.1		22.8	2
	みかんタルト (中のみ)					みかんタルト(中のみ)			22.0	4
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	# 213 2.7	十戸 がた内		17 / 18 / 18 hall	ナナトゼ	10	to the Jarott	トマトピューレ・トマトケチャップ	641	8
13	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・ハセリ	によねさ	しゃかいも・さとう	なたね他			
金				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)				30.1	4
	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	
c	さけのたつたあげ	さけ			しょうが			しょうゆ	605	7
16 月	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		-
	七草汁	たまご			大根・かぶ・けくさい	でんぷん			27.3	3
				水菜・ねぎ	7 CPC // W- 18 / C / /			こんぶ (だし)		
17	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳						596	7
火火	れんこんのきんぴら	とり肉					ごま油・ごま		22.8	2
	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			22.8	2
8	根菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん			なたね油	とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒	647	8
水	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		23.4	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						23.4	2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			27.1	
19	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	でんぷん・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	614	7
木	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	90.0	
	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			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.9	3
	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		しょうゆ・チキンコンソメ	623	
	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	023	7
金	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	21.6	2
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)			21.0	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	1
23	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							040	
月	いも煮	牛肉			大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ			みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	2
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		大根・きゅうり	<del></del>	ごま油		22.0	
	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・えだ豆・にんにく			ぶどう酒・チキンコンソメ	663	7
24	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			なたね油	· ·		<u>_</u>
火,	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			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	2
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)			22.0	<u> </u>
	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			717	ç
25 水		, and the second	,							
<b>小</b>		白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねき・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	31.2	3
	チーズ(小中のみ)	かたび	チーズ(小中のみ)	127 107	ブルス・シゼロ			1 - 310 - 7, 67 - > 7 × (421)		
-	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり		しはり・んだ豆	村日本・こんにゃく	たたわか デナか		563	6
	まんばのけんちゃん 金時汁	とうふ・てんぷら	わかめ			*ヘキ\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	なだね細・こま細			$\vdash$
1		油あげ・みそ	わかめ	<b>亚时にんしん・</b> ねさ				V=V4 U (/CU)	22.6	2
	わさんぼんとう(小中のみ)		alle will			からかはかとう(小中のみ)				
	麦ごはん		牛乳 味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦			611	7
27	味つけのり(小中のみ)・牛乳						about do Joh			
金	かたくちいわしのからあげ	20.7	かたくちいわし粉つき	かがて共	+ 4 0 W . X 0 1 . A 15	* 1. 3	なたね役	1 , 3 (0)		
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ						21.4	2
	あんもちぞう煮	みそ	<b></b>	<b>玉</b> 時にんしん・ねぎ	八代			にはし (だし)		
	ごはん・牛乳	>ドナー151 7 7-	牛乳	10 10 10 1, 20	Je 1, 10 11 . Je de la 30 1 . 2 10 10 10 1 - 2		デナシカ	1 (2)4, 4/94 () 9 12-25-55	665	8
	ホイコーロー   さずら たま ゴレける さめのフープ	ぶた肉・みそ								$\vdash$
ri,	うずらたまごとはるさめのスープ	うずらたまご・ハム		にんしん・ねぎ	/にまねさ		- ま油	からスープ・しょうゆ・ナキンコンソメ	25.4	3
	マファール(小中のみ) 麦ごはん	しじみのつくだ煮	牛乳						593	7
31 火	しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳肉じゃが	(小中のみ)		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ	J93	
		, , ,		さやいんげん		こんにゃく・さとう			21.8	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	1 1 1 7 KD		4

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)

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。

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町

~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

期間: 1月20日金~1月26日休

場所:瓦町フラッグ

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 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 g|脂肪エネルギー比| kcal g mg mg mg μg mg 小学生(中学年) 27.8% 238 612 24.9 18.9 371 90 3.4 3.2 0.61 0.5428 6.1 2.3 37 2.9 中学生 763 30.4 26.3% 409 108 4.5 4.1 280 0.77 0.62





食育の輪





※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」(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。



# 1月分學做給食獻立長

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

					<b>住田土</b> 7 🐧			(五州) [四州]		
日曜	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	おもにカロテン	使用する食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	品 名 (黄) おもにエネルコ おもに炭水化物 軟類・いも類・さとう	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱく	中学生 一(kcal)
	コッペパン・チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳	黒・肉・たまこ・豆・豆袋面	牛乳・小魚・海でう	緑黄色野菜	ての他の野采・さのこ・未物	コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		たんはく	、 貝(g)
  10  火	ポークチャップ	ぶた肉	746		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
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	32.7
11	麦ごはん・牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	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	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	574	712
(1)	かみかみあえ	するめ	此后	まんば・にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.2	30.4
	わかめごはん(麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん		精白米・精麦 さとう		わかめごはんのもと しょうゆ・けずりぶし (だし)	585	719
(1)	ほうれん草のごまあえ 小魚入りアーモンド (小中のみ)			ほうれん草・にんじん			ごま 小魚入りアーモンド (小中のみ)	しょうゆ・ポン酢	28.5	33.9
13	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぽこ	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)	540	731
(金)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		えび入り金時かきあげ	なたね佃		22.8	27.6
	みかんタルト (中のみ) 米粉パン・牛乳		牛乳			みかんタルト(中のみ) 米粉パン				
16		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
(月)	りんご (小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし りんご (小中のみ)	さとう	なたね油		30.1	40.9
	チーズ (中のみ) 麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		チーズ (中のみ) 牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)		
17	さけのたつたあげ 切りぼし大根のあえもの	さけ	こんぶ	にんじん	しょうが きゅうり・切りぼし大根	米粉・でんぷん	なたね油 ごま油	しょうゆ	605	753
	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	でんぷん	- 51 [4]	しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	27.3	32.9
18	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			596	747
( <b>7K</b> )	れんこんのきんぴら うちこみ汁	とり肉 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん 金時にんじん・ねぎ	れんこん・ごぼう 大根・しいたけ	こんにゃく・さとう うどん	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし にほし(だし)	22.8	27.4
19		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	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャッネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	647	814
木	レタスとちりめんのサラダ ヨーグルト (小中のみ)		ちりめん ヨーグルト(小中のみ)	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
20	コッペパン・牛乳 とりからあげのはちみつレモンソースかけ	とり肉	牛乳		レモン	コッペパン でんぷん・さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・みりん	614	782
金	ほうれん草のサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ			ほうれん草 チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ	さとう	ごま油	しょうゆ がらスープ・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		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	725
	チョレギサラダ トック入りわかめスープ	ハム	味つけのり わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	もやし・にんにく   たまねぎ	さとう トック	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ がらスープ・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) 麦ごはん・牛乳		牛乳			ココアワッフル(小中のみ) 精白米・精麦			548	699
	さばのゆずみそ煮 いも煮	さばのゆずみそ煮 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 金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	くきわかめ 牛乳	にんじん 金時にんじん	大根・きゅうり たまねぎ・えだ豆・にんにく	さとう 精白米・精麦	ごま油なたね油	しょうゆ ぶどう酒・チキンコンソメ	663	769
25	ひじきとチーズのサラダ らりるれレタスのコンソメスープ	まぐろの油づけ ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン たまねぎ・レタス・セロリ	さとう じゃがいも・マカロニ	なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	豆乳プリンタルト(小中のみ)	D. 7/18- 18	<b></b>	17/10/	+ 4 0°W	豆乳プリンタルト(小中のみ)		トマトケチャップ (~4年)	22.6	26.4
26	セルフハンバーガー・牛乳 コーンチャウダー	ハンバーグ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ・とうもろこし	コッペパン じゃがいも・コーンスターチ	バター	ケチャップマスタード (5年~) がらスープ・チキンコンソメ	717 31.2	907 38.9
	チーズ (小中のみ) いりこめし・牛乳	油あげ	チーズ (小中のみ) 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)		
27	まんばのけんちゃん金時汁	とうふ・てんぷら 油あげ・みそ	わかめ	まんば金時にんじん・ねぎ		さつまいも	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)・こんぶ(だし)	563	668
	わさんぼんとう (小中のみ) 麦ごはん					わさんぽんとう (小中のみ)			22.6	26.4
30	まこはん 味つけのり (小中のみ)・牛乳 かたくちいわしのからあげ		牛乳 味つけのり (小中のみ) かたくちいわし粉つき			精白米・精麦	なかかか		611	759
(月)	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	なたね油	しょうゆ	21.4	25.5
	あんもちぞう煮 ごはん・牛乳	みそ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご 精白米		にほし(だし)	665	814
31	オリーブ藤のホイコーロー うずらたまごとはるさめのスープ	ぶた肉・みそ うずらたまご・ハム		にんじん・ピーマン・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ	さとう はるさめ	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン がらスープ・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(小山のみ)			25.4	30.6

## 全国学校給食週間 1月24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。



## ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

食塩 g 2.4 3.0

期間: 1月20日金~1月26日休

~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

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。

場所:瓦町フラッグ



食育の輪





### 1月学校給食栄養量(16回平均)

エネルギー たんぱく質 ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 μg mg mg 28.6% 3.1 0.64 0.55 中学生 30.8 411 108 4.0 4.0 273 0.81 0.64 36 7.6 770 23.3 27.2%

※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」(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。

| D | 木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼・大町幼



# 1月分學做給食敵立長

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

					使用する食	品 名			栄	· 養価
日曜	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品	おもに無機質	(緑) おもり おもにカロテン 緑黄色野菜	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生 エネルギ たんぱ・	中学生 一(kcal
	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	#1.30 h	Andre 1 to 1 to 2 to 1 to 10 to	しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	/14	000
K)	黒豆の五目煮 あんもちぞう煮	黒豆・油あげみそ	ひじき	金時にんじん・さやいんげん 金時にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく・さとう あん入り白玉だんご	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) にほし (だし)	23.6	27.4
	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	たたわ油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
11	えび入り金時かきあげ	WITCH W AVAC	140	12 mg ve / 0 0 / 0 / 1 / 2 e	THE TRUE TO THE TENT OF THE	えび入り金時あげ	なたね油	(Ca) 14 (A) 10 (Ca)	602	686
	しょうゆ豆	しょうゆ豆							22.7	25.0
	みかん				みかん				22.1	25.8
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			538	629
12	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	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	336	025
木)	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	01.7	04.0
	ヨーグルト	J. ( ) - 1,1	ヨーグルト					, , , , , ,	21.7	24.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
13	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉		金時にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	587	727
金)	切りぼし大根のあえもの	みそ			しょうが・にんにく					
	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
	ウース   中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	4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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	610	770
16	わかさぎのフライ		わかさぎのフライ	7 - 7 - 7 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	reduce very ser to servery service.	AND AND COURSE	なたね油		618	770
月)	ミニトマト			ミニトマト					24.3	29.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			COC	700
17	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	なたね油・バター	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒	626	789
(火)	カラフルサラダ			プロッコリー・にんじん	L 3 4 7 7 1	さとう		トマトパウダー・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ	<u> </u>	278822			FD9339	. 26.3	31.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
18	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	21.9	27.4
	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	にほし (だし)	21.5	21,1
	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
19	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	003	141
(木)	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん	2,012 (		しょうゆ	00.1	96.5
	フルーツキャロットゼリー			13.7 (1.1.2)		フルーツキャロットゼリー			. 22.1	26.5
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
20	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	なたね油	しょうゆ・みりん	641	822
20 金						さとう・米粉	3,7C444III	ドレッシング		
	ブロッコリーとコーンのサラダ らりるれレタスのスープ	まぐろの油づけ		ブロッコリー にんじん	もやし・とうもろこし たまねぎ・レタス	でんぷん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	32.4	40.9
	麦ごはん・牛乳	11-17	牛乳	V-N CN	7.2442 - 1797	精白米・精麦				
23	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉	170	にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ		なたね油	しょうゆ	561	693
<b>(月)</b>	食べて菜のごまあえ			食べて菜	もやし		ごま	しょうゆ	20.0	07.0
	お茶豆	お茶豆							22.9	27.2
	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・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	535	631
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)		
火)	ふしめん汁 わさんぼんとう	油あげ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	ふしめん わさんぼんとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	25.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
25	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・ブナピー・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
(水)					きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	OF C	21.0
	クリームチーズ		クリームチーズ						25.6	31.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	725
26 (木)	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	310	123
木)		1 0 × 1			きゅうり・ロメインレタス				00.0	00.0
	ロメインレタスのごま風味あえ			にんじん	とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	23.2	28.0
	チキンキャロットカレーライス (麦ごはん)	) hada a sala	11.00	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆	精白米・精麦		がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒	010	F200
27	牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	トイト	にんにく	小麦粉	なたね油	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
金)	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	99.0	97.0
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		23.2	27.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	705
30	老これもでき	うずらたまご	> ) >0	17 / 10 /	+#	7/12/2/21/2		1 1 210	615	765
<b>30</b> (月)	煮こみおでん	あつあげ・牛肉   てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	047	00.5
	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	24.7	29.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
31	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	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ	563	691
<b>ジ</b> (火)		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			ほししいたけ・にんにく・しょうが			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

# 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 日学校於会党兼皇(16回亚均)



いよかんゼリー

~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 IKŌDE瓦町 期間: 1月20日金~1月26日休

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▼











※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。

※12日休コッペパン(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」(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。



# 1月分學做給食獻立表

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

					 使 用 す る 食	品 名			世弟	记 尺 
日		(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに			ドーのもとになるもの		小学生	
曜	献立名	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	調味料他	エネルギ	
( 111)		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	ma Mai Lin	たんぱく	
	さけ菜めし・牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳	43.7(32.7)		精白米	100000 10000	さけ菜めしごはんのもと		
10	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	714	853
	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	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	23.6	27.
	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)	23.0	21
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			500	
11	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	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	538	62
水)	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		
	ヨーグルト	まくろの田つり	ヨーグルト		3 4 7 9			F D 9 9 9 9	21.7	24
	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)		
2	えび入り金時かきあげ	10-7CF3 N 2(10-C	140	32.191270 070 14C	700 10001701700077	えび入り金時あげ	なたね油		602	6
	しょうゆ豆	しょうゆ豆				720717 === (051)	G, C, HILL			
	みかん				みかん				22.7	2
	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		
3	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	なたね油	しょうゆ	605	7
金)						こんにゃく・さとう	S. F. G. F.			
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ	22.1	2
	フルーツキャロットゼリー		<b>上</b> 到			フルーツキャロットゼリー 精白米				
_	ごはん・牛乳	うずらたまご	牛乳	+		相口不			615	7
6 引	煮こみおでん	あつあげ・牛肉	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
73)		てんぷら・みそ		I de ette	) a-1			1	24.7	2
	アーモンドあえ		<b></b>	小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しようゆ		
7	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			577	7
	ゆず香あえ	さはのしょうが焦		ほうれん草・にんじん	よわしゅず	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	にほし(だし)	21.9	2
_	コッペパン・牛乳	THE STATE OF THE S	牛乳	1-70070 1442	7 (100	コッペパン	- 5 IM	(1-10-0)		
_		>> -b- 1/51	, , , =	にんじん・トマト	****	じゃがいも・小麦粉	the high with	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒	626	1
8 水	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんしん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	さとう	なたね油・バター	トマトパウダー・チキンコンソメ		-
1	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	3
	チーズ		チーズ							lacksquare
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	7
	焼きどうふのみそそぼろ煮	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	307	
木)	切りぼし大根のあえもの	V/- C			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	040	
	チーズ		チーズ				- S - S IM		24.2	2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20	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	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ	563	(
2U 金)		273.20			ほししいたけ・にんにく・しょうが	329.00		トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン		$\vdash$
<u>м</u> ./	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	2
	いよかんゼリー		1 4			いよかんゼリー				_
	麦ごはん・牛乳	h h > h alort - 3e	牛乳			精白米・精麦	A 1 1 Nb		643	8
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき			*		なたね油	1 , 2 , 6		
<b>73</b> )	おかかあえ 金時汁	かつおぶし 油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	きゅうり・大根	さつまいも		しょうゆ にぼし (だし)	22.7	2
	コッペパン・牛乳	祖のり・みて	牛乳	並付にんしん・432		コッペパン				
24	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		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	7
	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	0= 2	
	クリームチーズ		クリームチーズ		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				25.6	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・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	535	(
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	535	,
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	2
	わさんぼんとう					わさんぽんとう			22,1	
)e	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	619	1
本	海そうサラダ		海ススミ…カロ					しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ		
. 1	海在のサフタ 小魚入りアーモンド		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		小魚入りアーモンド	ドレッシング	23.2	:
	小魚人りァーモント   ごはん・牛乳		牛乳			精白米	小無人リノーモント			
		あつあげ・ぶた肉	1-40		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ			しょうゆ・チキンコンソメ	578	,
7金	あつあげのみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
/	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	2
_	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	618	
10目)	わかさぎのフライ		わかさぎのフライ				なたね油			
<b>J</b> )	ミニトマト			ミニトマト					24.3	2
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
31	とり肉のはちみつレモンソースかけ				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	8
火)						さとり・木材				
	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	4

# 1月24日~1月30日

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。



μg

193

218

mg

0.53

0.67

0.48

0.54

28

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。

g 脂肪エネルギー比

29.4%

### 1月学校給食栄養量(16回平均)

小学生(中学年)

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。

8F 市民交流プラザ IKŌDE瓦町

~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

期間: 1月20日金~1月26日休



6.5

2.8

場所:瓦町フラッグ









※都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー たんぱく質

23.9

28.6

※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。

87

104

カルシウム マグネシウム

鉄分

3.3

4.2

mg

※11日(水)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。

367

※「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。

3.0

3.8



# 1月分学校给食献立表

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

_		(土) 4. 4.1=14	t 0 / 7 + 0	/¢=\ _L, _L /		品 名   (共) わまにエネル	ゼ のナレニ カフナの			養価
3	献立名	(赤)おもに体			こ体の調子を整えるもの		ギーのもとになるもの	-	小学生	
星)	1912	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	調味料他	エネルキ	
		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		たんぱ	く質
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	615	7
)		ちくわ	青のり		( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (	天ぷら粉	なたね油			
	ほうれん草のごまあえ	9 1 1 2	月ワリ	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	27.1	:
	米粉パン・牛乳		牛乳	14 / 10/04 10/00/0		米粉パン	C 3 (III C 3			+
	1 3 3	*** # T=	140	) # )   N )   N   1-11	+ + 10 M	1	ale ale La Nels	トマトピューレ・トマトケチャップ	620	
	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	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	1 1 1 1	さとう	なたね油	しょうゆ	29.0	
	りんご		11 ml		りんご	Ada E sta				+
	菜ちりめんごはん・牛乳	גוע	牛乳		1 , 2 18	精白米	ale ale La Arb	菜ちりめんごはんのもと	609	
	さけのたつたあげ 野菜と油あげのあえもの	さけ   油あげ・かつおぶし		にんじん	しょうが   きゅうり・もやし・とうもろこし	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ しょうゆ・ポン酢	003	
				小松菜・水菜				しょうゆ・ホン酢	26.7	
	七草汁	たまご		にんじん・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぷん		こんぶ(だし)	20.7	
	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		T
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぷん		しょうゆ・みりん	706	
	かぶのサラダ			にんじん	キャベツ・かぶ	さとう	なたね油			+
	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			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	
	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)				1
	肉みそ手まきごはん・牛乳	ぶた肉・大豆・みそ	牛乳・のり	I do the services	たまねぎ・しょうが	精白米・さとう・でんぷん		みりん・しょうゆ	578	
	おひたし	1, 3 3 1 lands 31 h - 50	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	$\dagger$
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ	<b>小</b> 型	にんじん・ねぎ	ごほう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.2	1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	
	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   でんぷん	なたね油	チキンコンソメ	611	
	むし野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	C7013-70				+
	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		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.1	
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)			111/2				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				Ť
	ヤンニョムチキン	とり肉	,		にんにく・しょうが	でんぷん・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	641	
	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		+
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト						10.0	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				T
	さばの七味焼き	さば			しょうが			しょうゆ・七味とうがらし	690	
	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・さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		+
	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	26.2	
	ももタルト					ももタルト				$\perp$
	担禁と このはよし ニノフ 仏型	the retain	No all	10 10 1	たまねぎ・れんこん・ごぼう	精白米・じゃがいも	alternation for Architecture	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース	654	
	根菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	エリンギ・セロリ・にんにく   しょうが	小麦粉	なたね油	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	054	
	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	20.2	
	ぽんかん(小中のみ)		3,1310	(=10010	ぽんかん (小中のみ)		3.7.2.7.7.12		20.3	
	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	コッペパン・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	400	T
	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		628	
	クラムチャウダー	あさり・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・チキンコンソメ	30.4	Ť
		ベーコン				コーンスターチ	7.9-	ぶどう酒	30.4	$\downarrow$
	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	EEE	
	さぬきの細天	てんぷら			112.9.		A 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 . 3 . 4 . 4	555	
	まんばのけんちゃん	とうふ		まんば	はくさい	3 67	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		Ť
	うちこみ汁 わさんぼんとう(小中のみ)	油あげ・みそ	<u> </u>	金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん わさんぽんとう(小中のみ)		にほし(だし)	22.6	
	わさんはんとう(小中のみ)    ごはん・牛乳		牛乳			精白米				+
	ユーリンチー	とり肉	1-40		太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	665	
	ビーフンサラダ	C 7 P3		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		1
)	中華スープ	ベーコン	くきわかめ	チンゲンサイ・にんじん		- / ( ( )	- 0 IM	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	00.0	
	あんにんプリン		, , , , , , ,	12,0070		あんにんプリン			22.6	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				T
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油		660	
	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		+
	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		にほし (だし)	27.3	
	おちらしあめ					おちらしあめ				
	ルーローハン・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	600	
		うずらたまご			にんにく・ほししいたけ	でんぷん	э э ж грд		620	
	むし野菜 大根スープ	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		1
	大根スープ   パイナップル (小中のみ)	. (-1)		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ   パイナップル (小中のみ)		こよ但	<b>ルウ</b> ヘーノ・しょうゆ・ナキンコンソメ	25.0	
	コッペパン・牛乳		牛乳		(NHV) (NHV)	コッペパン				+
		とり肉・ベーコン	7.40					がらスープ・ぶどう酒	620	
	ポトフ	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	チキンコンソメ		$\downarrow$
	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	
	クリームチーズ		クリームチーズ						21.0	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			600	
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・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	600	
()	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・ポン酢	24.2	
Tr.		11 - 1 -								

## 1月24日~1月30日

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)、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)



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▼

期間: 1月20日金~1月26日休

~学校給食から子どもたちの健やかな未来へ~

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

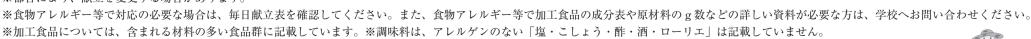
-213 116

場所:瓦町フラッグ

### ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 亜鉛 食塩 鉄分 g 脂肪エネルギー比 μg mg mg 小学生(中学年) 25.5 20.1 28.7% 339 3.1 3.0 251 0.78 0.57 33 5.4 2.4 84 102 中学生 31.0 23.3 27.0% 367 3.9 3.8 292 1.00 0.65 41 6.8 3.0

※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。

※都合により、献立を変更する場合があります。



※「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。





