



# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			608	757
	あつあげとチンゲンサイのみそいため かきたま汁	あつあげ・ぶた肉・みそ たまご		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぶん でんぶん	ごま油 しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.2	
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780
	さけザンギ	さけ			しょうが・にんにく	米粉・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こんぶあえ いももち汁		こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ・とうもろこし 大根・太ねぎ	さとう いももち	しょうゆ・ボン酢 しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.7	
3 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			621	797
	さぬきのチャウダー	とり肉	牛乳・粉チーズ	金時にんじん パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	さつまいも・じゃがいも ふしめん・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.1	31.5
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
6 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	792
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・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		
	はるさめサラダ ぼんかん	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉	27.2	32.4
7 (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	ぶどう酒・チキンコンソメ	677	775
	粉雪チーズサラダ		カッテージチーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.4	27.0
	チョコタルト					チョコタルト				
8 (水)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	585	734
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.6
	小にぼし		小にぼし							
9 (木)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	778
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.6	29.5
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
10 (金)	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	548	648
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	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	20.4	23.9
13 (月)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			612	735
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ ネーブルオレンジ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし ネーブルオレンジ	さとう	なたね油		24.5	28.7
14 (火)	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いか なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	591	746
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.7	33.7
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・パプリカ		さとう	なたね油			
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	788
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						しょうゆ・ボン酢	26.0	32.4
	小松菜のあえもの けんちん汁	かつおぶし とうふ・とり肉・油あげ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	はくさい ごぼう		ごま油 ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
16 (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	573	718
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	22.4	27.1
	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)		
17 (金)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん チキンコンソメ	629	783
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	29.7
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
20 (月)	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	604	817
	ゆでブロッコリー コーンスープ			ブロッコリー					27.1	36.4
	チーズ(中のみ)	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
21 (火)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき		えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	580	694
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	25.0	29.9
	いなか汁	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ	さといも		にぼし(だし)		
22 (水)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			590	734
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま			
	香りあえ とうふのすまし汁				もやし・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.4
24 (金)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			599	726
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こふきいも ロメインレタスのサラダ			にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		22.3	26.3
27 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		685	828
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜 赤だし			にんじん	キャベツ			中濃ソース		
28 (火)	いちごクレープ	とうふ・みそ		みつば	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	30.5
	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			623	781
	煮こみおでん まんばのごまドレッシングあえ	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	27.0	32.4

## 2月学校給食栄養量(19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)	612	24.7	19.5	28.6%	359	96	3.0	3.1	219	0.61	0.55	37	6.2	2.3
中学生	758	29.9	22.9	27.2%	397	116	4.0	3.9	255	0.79	0.62	46	7.8	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。

※13日(月)、24日(金)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」(2月3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





# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	767
	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		
	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)		
2 (木)	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)							25.4	30.1
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しめじ・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		
3 (金)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さげザンギ	さげ			しょうが・にんにく	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
6 (月)	いももち汁	油あげ		にんじん	大根・太ねぎ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.7
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	さぬきのチャウダー	とり肉	牛乳・粉チーズ	金時にんじん パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	さつまいも・じゃがいも ふしめん・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
7 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	792
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	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		
	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉		
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
8 (水)	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	677	775
	粉雪チーズサラダ		カッテージチーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
9 (木)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	585	734
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
10 (金)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	778
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
13 (月)	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	548	648
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	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		
14 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			612	735
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
15 (水)	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)				24.5	28.7
	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いか なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ		
	さつまいものからあげ ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・パプリカ		さつまいも さとう	なたね油			
16 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	788
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢		
17 (金)	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	32.4
	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと		
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)		
20 (月)	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)	22.4	27.1
	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん チキンコンソメ		
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
21 (火)	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢	24.6	29.7
	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ		
	ゆでブロッコリー コーンスープ チーズ(中のみ)	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
22 (水)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき		えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	580	694
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いなか汁	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ	さといも		にぼし(だし)		
24 (金)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			590	734
	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			
	香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ		
27 (月)	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
28 (火)	こふきいも					じゃがいも			23.1	28.7
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
28 (火)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		685	828
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース(小中のみ)		
	赤だし	とうふ・みそ		みつば	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (火)	いちごクレープ(小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)			26.1	30.5

2月学校給食栄養量(19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)	610	24.6	19.5	28.8%	355	94	2.7	3.0	217	0.63	0.55	37	6.2	2.3
中学生	759	29.9	23.0	27.3%	392	114	3.6	3.8	252	0.82	0.63	46	7.9	2.9

▼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

※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。

※14日(火)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」(2月6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。



# 2月分学校給食献立表

令和5年2月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			617	771
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 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		
	フレンチサラダ クリームチーズ (小中のみ)	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
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	767
	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		
	小松菜のおかかあえ 大根のみそ汁 節分豆 (小中のみ)	かつおぶし 油あげ・みそ 節分豆 (小中のみ)		小松菜 にんじん・ねぎ	キャベツ 大根			しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)	25.4	30.1
3 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			608	757
	あつあげとチンゲンサイのみそいため かきたま汁	あつあげ・ぶた肉・みそ たまご		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぷん 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 しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780
6 (月)	さけザンギ	さけ			しょうが・にんにく	米粉・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こんぶあえ いももち汁		こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ・とうもろこし 大根・太ねぎ	さとう いももち		しょうゆ・ポン酢 しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.7
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			621	797
7 (火)	さぬきのチャウダー	とり肉	牛乳・粉チーズ	金時にんじん パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	さつまいも・じゃがいも ふしめん・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		25.1	31.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	792
8 (水)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	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		
	はるさめサラダ ぼんかん (小中のみ)	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉	27.2	32.4
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	677	775
9 (木)	粉雪チーズサラダ		カッテージチーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ミネストローネ チョコタルト (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.4	27.0
	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	585	734
10 (金)	海そうサラダ 小にぼし (小中のみ)		海そうミックス 小にぼし (小中のみ)		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.6
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	778
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.6	29.5
13 (月)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	548	648
	ナムル トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ほうれん草・にんじん ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ・えのきたけ	さとう トック	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.4	23.9
14 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			590	751
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ ネーブルオレンジ (小中のみ)			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし ネーブルオレンジ (小中のみ)	さとう	なたね油		25.3	31.1
15 (水)	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いかな ると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	591	746
	さつまいものからあげ ブロッコリーのサラダ				はくさい	さつまいも さとう	なたね油 なたね油		26.7	33.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	788
17 (金)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	小松菜のあえもの けんちん汁	かつおぶし とうふ・とり肉・油あげ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	はくさい ごぼう		ごま油	しょうゆ・ポン酢 しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	32.4
	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	573	718
20 (月)	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	22.4	27.1
	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)		
	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん チキンコンソメ	629	783
21 (火)	大豆と小にぼしのあげ煮 食べて菜のおかかあえ	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	29.7
	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	604	817
	ゆでブロッコリー コーンスープ チーズ (中のみ)	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	27.1	36.4
22 (水)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき		えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	580	694
	大根のそぼろ煮 いなか汁	とり肉 あつあげ・みそ		にんじん にんじん	大根・グリーンピース・しょうが ごぼう・太ねぎ	さとう・でんぷん さといも	なたね油	しょうゆ・みりん にぼし (だし)	25.0	29.9
	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			590	734
27 (月)	魚のごまみそソースかけ 香りあえ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま			
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・きゅうり・レモン たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ	25.3	30.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			577	742
28 (火)	ビーフストロガノフ こふきいも	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	大根・ロメインレタス	じゃがいも さとう			23.1	28.7

### 2月学校給食栄養量 (19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)	605	24.6	19.7	349	92	2.5	3.0	221	0.65	0.58	39	6.5	2.3
中学生	756	30.0	23.3	386	111	3.4	3.8	257	0.85	0.66	48	8.3	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」(2月7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。



C 鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼



# 2月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			583	731
	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	22.6	27.1
	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		
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			617	771
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 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		
	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 (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
3 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	767
	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		
	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 節分豆 (小中のみ)	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
6 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			608	757
	あつあげとチンゲンサイのみそいため かきたま汁	あつあげ・ぶた肉・みそ たまご		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぶ でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780
7 (火)	さげザンギ	さげ			しょうが・にんにく	米粉・でんぶ	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こんぶあえ		こんぶ	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	いももち汁	油あげ		にんじん	大根・太ねぎ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.7
8 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			621	797
	さぬきのチャウダー	とり肉	牛乳・粉チーズ	金時にんじん パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	さつまいも・じゃがいも ふしめん・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.1	31.5
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	792
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉	27.2	32.4
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
10 (金)	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	677	775
	粉雪チーズサラダ		カッテージチーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.4	27.0
	チョコタルト (小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
13 (月)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・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・ぶどう酒・カレー粉 チャツネ・チキンコンソメ	585	734
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
14 (火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	778
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.6	29.5
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
15 (水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	548	648
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	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	20.4	23.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
16 (木)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーズ セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	590	751
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		25.3	31.1
	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
17 (金)	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いかな ると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶ さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	591	746
	さつまいものからあげ ブロッコリーのサラダ					さつまいも さとう	なたね油		26.7	33.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	788
20 (月)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						しょうゆ・ポン酢	26.0	32.4
	小松菜のあえもの けんちん汁	かつおぶし とうふ・とり肉・油あげ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	はくさい ごぼう	こんにゃく・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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	573	718
21 (火)	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	22.4	27.1
	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)		
	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん チキンコンソメ	629	783
22 (水)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶ・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	29.7
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	604	817
24 (金)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	27.1	36.4
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
27 (月)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき		えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	580	694
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	25.0	29.9
	いなか汁	あつあげ・みそ		にんじん	ごぼう・太ねぎ	さといも		にぼし (だし)		
28 (火)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			590	734
	魚のごまみそソースかけ 香りあえ	赤魚・みそ			しょうが	でんぶ・さとう	なたね油・ごま			
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.4

### 2月学校給食栄養量 (19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)	606	24.6	19.3	28.7%	351	92	2.9	3.0	226	0.64	0.57	40	6.5	2.3
中学生	756	30.0	22.8	27.2%	387	112	3.9	3.8	263	0.83	0.65	49	8.3	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」(2月8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
---	--



# 2月分学校給食献立表

令和5年2月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			514	640
	ぶた肉とごぼうの煮もの 梅ちりめんあえ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん ブロッコリー	ごぼう・れんこん きゅうり	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん 梅ちりめんごはんのもと・しょうゆ	22.0	26.2
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	764
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき				さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ		
	とうふのすまし汁 節分豆	とうふ・かまぼこ 節分豆		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.3	34.8
3 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			542	694
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ピーズ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	ぶどう酒・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	23.4	28.9
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
6 (月)	焼肉ピラフ・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	584	712
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	うずらたまごとわかめのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・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	23.2	27.7
	ミックスナッツ							ミックスナッツ		
7 (火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		644	793
	ポトフ	ぶた肉・白いんげん豆		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	23.6	28.6
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
8 (水)	牛どん(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	503	627
	菜の花あえ	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ	20.2	24.1
9 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし 太ねぎ・にんにく・きくらげ	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	603	757
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		25.3	31.6
	ミニトマト			ミニトマト						
10 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			582	749
	とり肉ののり塩バターいため ゆでブロッコリー	とり肉	青のり		たまねぎ		バター・なたね油	ぶどう酒		
	ポテトボール入りミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	いももち・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	28.8	35.7
13 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	757
	さばの塩焼き	さば								
	ひじきのいり煮	あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.9	33.8
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根			にぼし(だし)		
14 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			699	856
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	22.8	27.9
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	チョコタルト					チョコタルト				
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	716
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.8	27.0
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
16 (木)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	567	664
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	30.1
	牛乳プリン					牛乳プリン				
17 (金)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			577	695
	とり肉とさといもの煮もの	とり肉・ちくわ	こんぶ	にんじん	大根・えだ豆	さといも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	26.9
	香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ		
	野菜マフィン					野菜マフィン				
20 (月)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	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・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	620	776
	大根とコーンのコールスローサラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4	27.1
	小にぼし		小にぼし							
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	797
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	おかかあえ	かつおぶし			きゅうり・大根・はくさい			しょうゆ	22.8	26.9
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			657	791
	あつあげと食べて菜のみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		食べて菜・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.1	27.1
	はるまき					はるまき	なたね油			
24 (金)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	584	723
	とうふチゲ	とうふ・ぶた肉		にんじん	はくさい・はくさいキムチ・もやし 太ねぎ・しょうが・にんにく		ごま油	がらスープ・キムチのもと しょうゆ・みりん	25.1	30.2
27 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	728
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		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・トマトパウダー	25.5	32.1
	さやいんげんのサラダ	まぐろの油つけ		さやいんげん・にんじん				ドレッシング		
28 (火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		753	915
	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		
	ミニトマト			ミニトマト						
	とうふのみそ汁 いちごクレープ	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	28.7	34.3

## 2月学校給食栄養量(19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)	602	24.4	20.0	29.9%	334	88	2.6	3.1	199	0.53	0.52	21	6.2	2.1
中学生	745	29.5	23.1	27.9%	359	106	3.3	3.9	226	0.68	0.60	26	7.8	2.6

## ▼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」(2月17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	焼肉ピラフ・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	584	712
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	うずらたまごとわかめのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・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	23.2	27.7
	ミックスマツ						ミックスマツ			
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			542	694
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ピーツ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	ぶどう酒・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	23.4	28.9
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
3 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	764
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき				さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.3	34.8
6 (月)	節分豆	節分豆								
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			514	640
	ぶた肉とごぼうの煮もの 梅ちりめんあえ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん ブロッコリー	ごぼう・れんこん きゅうり	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん 梅ちりめんごはんのもと・しょうゆ	22.0	26.2
7 (火)	牛どん(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	503	627
	菜の花あえ	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ	20.2	24.1
8 (水)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		644	793
	ポトフ	ぶた肉・白いんげん豆		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		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	23.6	28.6
9 (木)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦				
	とり肉とさといもの煮もの	とり肉・ちくわ	こんぶ	にんじん	大根・えだ豆	さといも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	577	695
	香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	22.7	26.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	716
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.8	27.0
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
13 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			699	856
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー		
	大根サラダ チョコタルト				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.8	27.9
14 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	757
	さばの塩焼き	さば								
	ひじきのいり煮	あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.9	33.8
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根			にぼし(だし)		
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			582	749
	とり肉ののり塩バターいため ゆでブロッコリー	とり肉	青のり		たまねぎ		バター・なたね油	ぶどう酒		
	ポテトボール入りミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	いもち・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	28.8	35.7
16 (木)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	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・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	620	776
	大根とコーンのコールスローサラダ 小にぼし		小にぼし		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4	27.1
17 (金)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし 太ねぎ・にんにく・きくらげ	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	603	757
	かぼちゃのフライ ミニトマト			かぼちゃフライ ミニトマト			なたね油		25.3	31.6
	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	567	664
20 (月)	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	30.1
	牛乳プリン					牛乳プリン				
21 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			588	753
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.3	30.6
	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		
22 (水)	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			605	745
	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		
	切りほし大根のごま酢あえ				きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	24.2	28.6
	お茶豆	お茶豆								
24 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	728
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		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・トマトパウダー		
	さやいんげんのサラダ	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん				ドレッシング	25.5	32.1
27 (月)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	584	723
	とうふチゲ	とうふ・ぶた肉		にんじん	はくさい・はくさいキムチ・もやし 太ねぎ・しょうが・にんにく		ごま油	がらスープ・キムチのもと しょうゆ・みりん	25.1	30.2
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	711
	こうやどうふの煮もの ごまあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ	27.4	32.9

### 2月学校給食栄養量(19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	24.5	18.9	29.1%	330	87	2.7	3.1	209	0.57	0.53	21	6.4	2.1
中学生	729	29.7	22.1	27.2%	355	105	3.4	3.9	239	0.74	0.62	26	8.1	2.6

▼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」(2月9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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





# 2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)
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			611	761
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		金時にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・ごぼう・太ねぎ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.8
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	783
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	食べて菜のゆず香あえ	かまぼこ		食べて菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう				
3 (金)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	23.4	28.0
	のり節分豆	大豆	青のり			でんぶん	なたね油			
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			645	826
6 (月)	根菜のクリームシチュー	白いんげん豆 とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・れんこん	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.6	30.6
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	いちご				いちご					
7 (火)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			580	727
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・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・チキンコンソメ・トウバンジャン	23.7	28.5
	香りあえ			にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ		
9 (木)	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・中濃ソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし粉	686	849
	菜の花サラダ	まぐろの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		24.5	29.3
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			758	912
	さけザンギ	さけ			しょうが・にんにく	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	こんぶあえ		塩こんぶ		はくさい・キャベツ・とうもろこし			しょうゆ		
10 (金)	いももち汁	油あげ		にんじん	大根・しいたけ・太ねぎ	いももち		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	30.4
	チーズタルト					チーズタルト				
	コッペパン(小)・手作りいちごジャム(小)		寒天		いちご・レモン	コッペパン・さとう			564	784
13 (月)	きなこあげパン(中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.5	29.8
14 (火)	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	622	825
	トック入りたまごスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	トック	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.3	34.1
15 (水)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	546	654
16 (木)	こふきいも					じゃがいも				
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.9	27.1
	きんかん				きんかん					
17 (金)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・はくさい・たまねぎ 太ねぎ・にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ トウバンジャン	710	854
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	れんこんチップス				れんこん		なたね油		27.3	33.3
20 (月)	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
	ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米			562	699
	白身魚の梅ソースがけ	赤魚			梅肉	さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ		
21 (火)	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	26.0	30.9
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ガーリックライス・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	チキンコンソメ	630	744
22 (水)	ささみチーズフライ	ささみフライチーズ入り					なたね油			
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	25.4	29.0
	コンソメスープ	白いんげん豆・ハム		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	786
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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		
	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	23.8	28.3
27 (月)	マファール(小中のみ)					マファール(小中のみ)				
	きなこあげパン(小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		626	745
	コッペパン(中)・手作りいちごジャム(中)		寒天		いちご・レモン	コッペパン・さとう				
28 (火)	牛乳		牛乳							
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ ピーツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.4	32.0
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
29 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	799
	ぶた肉のかりんあげ	ぶた肉			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん		
	おひたし	まぐろの油づけ	こんぶ	小松菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢	25.0	30.2
30 (木)	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	542	673
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
31 (金)	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	21.2	25.6
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン(袋入り) 黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)	黒豆きなこクリーム (小中のみ)		571	666
1 (土)	魚のハーブ焼き	すずき						香草ハーブミックス		
	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		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ・えのきたけ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.4	32.1
2 (日)	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
	大根のたまごとじどんぶり・牛乳	ベーコン・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	648	808
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.9	29.9
3 (月)	小松菜のいそ香あえ		のり	小松菜	もやし・とうもろこし			しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			616	785
	とり肉の照り焼き	とり肉				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
4 (火)	ひじきのうま煮	牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	26.0	32.2
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・しいたけ	さといも		にぼし(だし)		

## 2月学校給食栄養量(19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)	622	24.9	20.3	29.3%	349	89	3.2	3.2	234	0.85	0.55	34	5.5	2.4
中学生	773	30.1	23.6	27.5%	385	107	4.3	4.0	272	1.08	0.64	42	7.0	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。

※13日(月)、24日(金)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」(2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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

川添小・林小・多肥小・協和和・龍雲中・川添幼

