



3月分学校給食献立表

令和5年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 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・いちごジャム・牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 ハム	牛乳	トマト・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	じゃがいも・さとう さとう	なたね油 なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	629	796
2 (木)	麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き 切りぼし大根のあえもの とん汁 いちご大福	さばの塩こうじ焼き	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・切りぼし大根 ごぼう・もやし	さとう さつまいも・こんにゃく	精白米・精麦 ごま油・ごま	しょうゆ にぼし(だし)	749	908
3 (金)	ばらざし・手まぎのり・牛乳 ブロッコリーのあえもの すまし汁 ひなまつりゼリー	えび・油あげ・こうやどうふ ささみ油つけ とうふ・かまぼこ	牛乳・のり	にんじん ブロッコリー ねぎ	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ キャベツ・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ	精白米・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	612	720
6 (月)	コッペパン・牛乳 とり肉のレモンソースかけ 大豆サラダ 野菜スープ ヨーグルト	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	レモン にんじん にんじん・パセリ	レモン きゅうり・えだ豆 たまねぎ・はくさい・セロリ	コッペパン でんぶん・さとう	なたね油 なたね油	しょうゆ ドレッシング がらすープ・チキンコンソメ	708	909
7 (火)	カレーうどん・牛乳 アーモンドあえ はるみ	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ ほうれん草	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし はるみ	うどん・でんぶん さとう	なたね油 アーモンド・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・けずりぶし(だし) しょうゆ	587	693
8 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳 あつあげとピーマンのみそいため ふしめん汁	あつあげ・ぶた肉 みそ かまぼこ・油あげ	牛乳	ピーマン・にんじん 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 たまねぎ	精白米 さとう・でんぶん	ごま油	ふりかけ 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)	643	800
9 (木)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳 わかめスープ 野菜マフィン	牛肉 うずらたまご・ハム	牛乳 わかめ	ほうれん草・にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	673	818
10 (金)	コッペパン・牛乳 白身魚のフライ ゆで野菜 ミネストローネ チーズ(中のみ)	白身魚のフライ	牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・トマト・パセリ	キャベツ たまねぎ・セロリ	コッペパン マカロニ	なたね油 なたね油	中濃ソース がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	618	843
13 (月)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ ロメインレタスのスープ ぶどうゼリー	とり肉・ベーコン まぐろの油つけ ハム	牛乳 チーズ・ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ たまねぎ・ロメインレタス	精白米・精麦 さとう	なたね油 なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	613	723
14 (火)	麦ごはん・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ いそ香あえ うちこみ汁	かたくちいわし粉つき のり 油あげ・みそ	牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし・はくさい 大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	620	775
15 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ごぼうのクリームシチュー くきわかめのサラダ 清見オレンジ	大豆・とり肉・ベーコン くきわかめ	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・ごぼう・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	コッペパン(袋入り) じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	689	828
16 (木)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳 ビーフンサラダ 中華スープ ミックスナッツ	焼きぶた ハム うずらたまご	牛乳	ねぎ にんじん にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦・さとう ビーフン・さとう	ごま油 ごま油 なたね油 ミックスナッツ	しょうゆ しょうゆ・からし がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	621	749
17 (金)	麦ごはん・牛乳 焼きどうふのみそそば煮 ちりめんあえ 四国ゼリー	焼きどうふ・ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし	精白米・精麦 さとう・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ・ポン酢	608	746
20 (月)	コッペパン・牛乳 とり肉のトマト煮 カラフルサラダ クリームチーズ	とり肉・大豆 ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ ブロッコリー・パプリカ	たまねぎ・にんにく きゅうり・キャベツ	コッペパン じゃがいも・さとう さとう	オリーブ油 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	632	791
22 (水)	菜めし(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁 ココアワッフル	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう 大根	精白米・精麦 こんにゃく・さとう でんぶん 白玉だんご ココアワッフル	なたね油	菜めしごはんのもと にぼし(だし)・しょうゆ・みりん にぼし(だし)	666	810
23 (木)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 こうやどうふのたまごとし ひじきのあえもの	しじみのつくだ煮 とり肉・たまご こうやどうふ まぐろの油つけ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・とうもろこし	精白米・精麦 さとう さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	614	768

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はない。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4〜8個 **もう一歩。** 😐
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(16回平均)

	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	エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	643	26.5	20.9	29.3%	361	96	3.3	3.2	250	0.80	0.58	33	6.4	2.6
中学生	792	32.2	24.6	27.9%	403	117	4.4	4.0	294	1.02	0.68	40	8.1	3.2

▼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。

※15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。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月14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・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			623	781
	煮こみおでん	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 こんにやく・さとう		しょうゆ	26.9	32.3
	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・いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			629	796
	チリコンカン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	25.9	31.9
	フレンチサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
3 (金)	ばらざし・手まきのり・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳・のり	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	612	720
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油つけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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)	25.2	29.4
6 (月)	ひなまつりゼリー(小中のみ)					ひなまつりゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			749	908
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
7 (火)	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・ごま	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)	24.5	29.0
	いちご大福(小中のみ)					いちご大福(小中のみ)				
8 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			730	893
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
9 (木)	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	33.2	40.3
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぷん	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・けずりぶし(だし)	587	693
10 (金)	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.2
	はるみ(小中のみ)			はるみ(小中のみ)						
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	643	800
11 (土)	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	28.1	33.8
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	673	818
12 (日)	わかめスープ	うずらたまご・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	26.7	31.9
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	843
13 (月)	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油			
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ			中濃ソース(小中のみ)		
	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	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.9	35.8
14 (火)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	613	723
	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
15 (水)	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	31.2
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	775
16 (木)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.0	26.2
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			667	844
	ごぼうのクリームシチュー	大豆・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・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6	31.8
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
18 (土)	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	23.5	27.6
19 (日)	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	746
20 (月)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	28.3	34.3
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	四国ゼリー(小中のみ)					四国ゼリー(小中のみ)				
21 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632	791
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブ油	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	32.5	40.3
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油			
22 (水)	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	666	810
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぷん	なたね油	にぼし(だし)・しょうゆ・みりん	22.5	26.8
23 (木)	白玉汁	みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)		
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**
健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はない。何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。**
気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**
食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(16回平均)

	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)	643	26.4	20.9	361	96	3.4	3.2	257	0.80	0.59	34	6.4	2.6
中学生	793	32.0	24.5	402	116	4.4	4.0	302	1.02	0.68	41	8.1	3.2

▼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。

※7日(火)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」(3月15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月分学校給食献立表

令和5年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						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)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま	中濃ソース (小中のみ) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	685	828	
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油				
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ						
	赤だし	とうふ・みそ		みつば	たまねぎ・えのきたけ						
2 (木)	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		
	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					
	煮こみおでん	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 こんにやく・さとう	しょうゆ			623	781
3 (金)	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	26.9	32.3	
	ばらざし・手まぎのり・牛乳	えび・油あげ・こうやどろふ	牛乳・のり	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	612	720	
	ブロccoliのあえもの	さきみ油つけ		ブロccoli	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ			
6 (月)	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)	25.2	29.4	
	ひなまつりゼリー (小中のみ)						ひなまつりゼリー (小中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳				コッペパン (袋入り)		599	728	
7 (火)	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく		じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	25.0	29.4
	フレンチサラダ	ハム		ブロccoli	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			749	908	
8 (水)	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き									
	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・ごま	しょうゆ			
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし			にぼし (だし)	24.5	29.0	
9 (木)	いちご大福 (小中のみ)						いちご大福 (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン		708	909	
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ			
10 (金)	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	34.0	42.7	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)								
13 (月)	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	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・けずりぶし (だし)	587	693	
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.2	
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)						
14 (火)	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	643	800	
	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・にんじん	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	28.1	33.8	
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)			
15 (水)	ピビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	673	818	
	わかめスープ	うずらたまご・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	26.7	31.9	
	野菜マフィン (小中のみ)						野菜マフィン (小中のみ)				
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン		618	843	
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油				
	ゆで野菜			ブロccoli・にんじん	キャベツ			中濃ソース (小中のみ)			
17 (金)	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	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.9	35.8	
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)								
	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	613	723	
20 (月)	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	さとう	なたね油	しょうゆ			
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	31.2	
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)					
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	775	
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし			
	いそ香あえ	のり		小松菜・にんじん	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	22.0	26.2	
23 (木)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)			
	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン		667	844	
	ごぼうのクリームシチュー	大豆・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・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			
20 (月)	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		25.6	31.8	
	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)						
	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749	
22 (水)	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6	
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)				
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	746	
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし			
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	28.3	34.3	
23 (木)	四国ゼリー (小中のみ)					四国ゼリー (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン		632	791	
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ			
23 (木)	カラフルサラダ			ブロccoli・パプリカ	きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油		32.5	40.3	
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)								

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (16回平均)

	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)	641	26.6	21.1	29.7%	366	96	3.4	3.2	247	0.74	0.58	34	6.3	2.5
中学生	791	32.2	24.8	28.3%	407	117	4.4	4.0	290	0.95	0.67	42	8.0	3.2

▼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。

※6日(月)コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(3月16日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



3月分学校給食献立表

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)	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	生クリーム・ヨーグルト	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					じゃがいも			22.3	26.3
	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			
2 (木)	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			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)	26.1	30.5
3 (金)	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ (小中のみ)				
	ばらざし・手まきのり・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳・のり	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	612	720
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油つけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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)	25.2	29.4
6 (月)	ひなまつりゼリー (小中のみ)					ひなまつりゼリー (小中のみ)				
	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			623	781
	煮こみおでん	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	26.9	32.3
	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		
7 (火)	コッペパン・いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			629	796
	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	25.9	31.9
	フレンチサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			749	908
8 (水)	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	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・ごま	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	24.5	29.0
	いちご大福 (小中のみ)					いちご大福 (小中のみ)				
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			708	909
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	34.0	42.7
10 (金)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	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・けずりぶし (だし)	587	693
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.2
	はるみ (小中のみ)				はるみ (小中のみ)					
13 (月)	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	643	800
	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・にんじん	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	28.1	33.8
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	673	818
14 (火)	わかめスープ	うずらたまご・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	26.7	31.9
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	843
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油			
15 (水)	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ			中濃ソース (小中のみ)		
	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	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.9	35.8
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	613	723
16 (木)	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	31.2
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
17 (金)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	620	775
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし・はくさい			しょうゆ・ボン酢	22.0	26.2
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			689	828
20 (月)	ごぼうのクリームシチュー	大豆・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・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		24.8	29.4
	清見オレンジ (小中のみ)					清見オレンジ (小中のみ)				
	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749
22 (水)	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6
	ミックスナッツ (小中のみ)							ミックスナッツ (小中のみ)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
23 (木)	焼きどうふのみそそばろ煮	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	608	746
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢	28.3	34.3
	四国ゼリー (小中のみ)					四国ゼリー (小中のみ)				

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一步。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (16回平均)

	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)	642	26.0	21.0	29.4%	367	97	3.4	3.2	239	0.72	0.57	31	6.4	2.5
中学生	790	31.3	24.7	28.1%	408	118	4.4	4.0	280	0.92	0.65	38	8.0	3.1

▼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。

※1日(水)、20日(月)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」(3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。



3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)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		574	712	
	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	27.4	33.0
2 (木)	ばらざし・焼きのり (中のみ)・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳・のり (中のみ)	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	565	672
	おひたし すまし汁 ひなあられ	かつおぶし とうふ・かまぼこ		菜花 ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ		ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.4	27.1
3 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		624	789	
	アイントプフ	ウインナー・ベーコン・レンズ豆		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ		
	ザウアクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインビネガー		
	チーズ (小のみ) 飲むヨーグルト (中のみ)		チーズ (小のみ) 飲むヨーグルト(中のみ)						23.1	28.3
6 (月)	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・まいたけ	うどん・じゃがいも でんぶん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース カレー粉・しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	623	739
	あじフライ ミニトマト	あじフライ		ミニトマト			なたね油		26.4	31.5
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			640	805
7 (火)	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	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	食べて菜のあえもの ミックスナッツ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし		ミックスナッツ	しょうゆ	27.5	33.2
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	824
	さばの塩こうじ焼き いそ香あえ	さばの塩こうじつけ						しょうゆ	24.7	30.9
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	きゅうり・もやし 切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	753
	カスレ	ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油・オリーブ油	トマトピューレ・トマトパウダー・チキンコンソメ		
	ヴィネグレットソースのサラダ クリームチーズ			パプリカ	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油		24.6	30.3
10 (金)	セルフおにぎり・牛乳		牛乳・のり (小のみ)			精白米			614	755
	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		
	野菜のごま酢あえ 清見オレンジ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 清見オレンジ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.9	26.1
13 (月)	ナン・牛乳		牛乳			ナン				
	ドライカレー	大豆・ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	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・トマトパウダー	561	620
	海そうサラダ ヨーグルト		海そうミックス ヨーグルト		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	24.6	27.4
14 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	723
	はくさいと肉だんごのスープ煮 大根サラダ	肉だんご・白いんげん豆		ブロッコリー・にんじん	はくさい・たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく 大根・きゅうり・とうもろこし	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 ドレッシング	24.9	30.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	761
	小さいわしのなんばんづけ たくあんあえ		小さいわし粉つき		小松菜・にんじん	もやし・たくあん	ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ	21.2	25.5
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)		
16 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			697	869
	ペンネアラビアータ	とり肉・ベーコン		トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ・さとう	オリーブ油・バター	トマトパウダー・ぶどう酒 チキンコンソメ・一味とうがらし		
	にんじんとチーズのイタリアンサラダ ティラミス		チーズ	にんじん	きゅうり・レモン	さとう	アーモンド・なたね油 オリーブ油	ワインビネガー	25.0	30.9
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	724
	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・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		
	かみかみあえ はるみ		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし はるみ			ドレッシング	22.4	27.1
20 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	574	662
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とうふとコーンのスープ 豆乳いちご大福	とうふ・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.1	21.9
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			713	860
	ひじきと大豆のうま煮	あつあげ・大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とりだんご汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草・ねぎ	しめじ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.7	32.9
	ストロベリーカスタードタルト					ストロベリーカスタードタルト				
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	778
	魚のゆずソース	あかうお			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	しそ香りあえ とうふとわかめのみそ汁		わかめ	ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ		ごま油	しょうゆ・赤じそ粉 にぼし (だし)	25.3	30.7

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (16回平均)

	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)	613	24.3	20.8	358	91	2.8	3.0	219	0.62	0.55	23	5.7	2.2
中学生	753	29.2	23.9	408	110	3.5	3.7	248	0.79	0.64	28	7.2	2.7

▼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」(3月15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)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油			
	とり肉のからあげ	とり肉				でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー	753	915
	ミニトマト			ミニトマト						
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	28.7	34.3
2 (木)	いちごクレープ							いちごクレープ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	アイントプフ	ウインナー・ベーコン・レンズ豆		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ	624	789
	ザウアクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインビネガー		
3 (金)	チーズ (小のみ)		チーズ (小のみ)						23.1	28.3
	飲むヨーグルト (中のみ)		飲むヨーグルト (中のみ)							
	ばらざし・焼きのり (中3のみ)・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	牛乳・のり (中3のみ)	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	565	672
	おひたし	かつおぶし		菜花	もやし		ごま	しょうゆ		
6 (月)	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)	22.4	27.1
	ひなあられ							ひなあられ		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			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	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	640	805
7 (火)	食べて菜のあえもの	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.5	33.2
	ミックスナッツ							ミックスナッツ		
	カレーうどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・まいたけ	うどん・じゃがいも でんぷん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース カレー粉・しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	623	739
	あじフライ	あじフライ					なたね油		26.4	31.5
8 (水)	ミニトマト			ミニトマト						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	カスレ	ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油・オリーブ油	トマトピューレ・トマトパウダー・チキンコンソメ	600	753
	ヴィネグレットソースのサラダ			パプリカ	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油		24.6	30.3
9 (木)	クリームチーズ		クリームチーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじづけ							641	824
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ	24.7	30.9
10 (金)	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ナン・牛乳		牛乳			ナン				
	ドライカレー	大豆・ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	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・トマトパウダー	561	620
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	24.6	27.4
13 (月)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	セルフおにぎり・牛乳		牛乳・のり (中3なし)			精白米				
	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	614	755
	野菜のごま酢あえ			にんじん	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	22.9	26.1
14 (火)	清見オレンジ			清見オレンジ						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	小さいわしのなんばんづけ		小さいわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	607	761
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	21.2	25.5
15 (水)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		ブロッコリー・にんじん	はくさい・たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	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	573	723
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.9	30.5
16 (木)	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				
	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・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	584	724
	かみかみあえ		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4	27.1
17 (金)	はるみ				はるみ					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ベンネアラビアータ	とり肉・ベーコン		トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ・さとう	オリーブ油・バター	トマトパウダー・ぶどう酒 チキンコンソメ・一味とうがらし	697	869
	にんじんとチーズのイタリアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・レモン	さとう	アーモンド・なたね油 オリーブ油	ワインビネガー	25.0	30.9
20 (月)	ティラミス					ティラミス				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ひじきと大豆のうま煮	あつあげ・大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	713	860
	とりだんご汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草・ねぎ	しめじ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.7	32.9
22 (水)	ストロベリーカスタードタルト					ストロベリーカスタードタルト				
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	574	662
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.1	21.9
23 (木)	豆乳いちご大福					豆乳いちご大福				
	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム				
	ポークビーンズ	ぶた肉・金時豆 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	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	608	789
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		26.9	33.9
チーズ		チーズ								

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (16回平均)

	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)	624	24.5	21.2	361	92	3.0	3.1	227	0.65	0.58	28	6.6	2.3
中学生	766	29.5	24.3	412	110	3.6	3.7	258	0.83	0.67	34	8.4	2.8

※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」(3月14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。

▼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



3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)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	781
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ダブルわかめサラダ		くきわかめ・わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.5	33.8
2 (木)	ミルクココアピーンズ	大豆				でんぷん	なたね油	ミルクココア		
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			637	776
	魚のすだちソースかけ	あかうお			すだち	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
3 (金)	おおかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ		
	赤だし	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.6	32.9
	いちごクレープ					いちごクレープ				
6 (月)	ばらずし・牛乳	とり肉・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	706	844
	はんぺん	はんぺん	青のり			てんぷら粉	なたね油			
	ロメインレタスのあえもの				ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
7 (火)	すまし汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.4	23.4
	ひなあられ(小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
8 (水)	野菜たっぷりチャウダー	とり肉・白いんげん豆 かまぼこ	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・大根・レタス・エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	616	780
	れんこんチップス				れんこん		なたね油			
	むしブロッコリー			ブロッコリー				ドレッシング	25.5	31.7
9 (木)	はるみ				はるみ					
	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・にんにく しょうが	うどん・でんぷん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	675	810
	ひじきのマリネ	まぐろの油づけ	ひじき	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	25.6	30.3
10 (金)	ミニアメリカンドッグ	ウインナー				ホットケーキミックス	なたね油・マヨネーズ			
	妻ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	816
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
11 (土)	菜花のあえもの	さきみの油づけ・かつおぶし		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ・りんご酢	34.2	41.2
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	584	697
12 (日)	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	いそ香あえ		のり	食べて菜・にんじん	キャベツ		ごま・ごま油	しょうゆ	24.6	29.1
	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・えのきたけ	トック		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スペイン風オムレツ	たまご・ベーコン	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	トマトケチャップ	631	784
	ちょうちょマカロニのサラダ			小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油			
14 (火)	はくさいのスープ	ハム		にんじん	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・セロリ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.4	29.1
	黒ごまプリン(小中のみ)					黒ごまプリン(小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	748
15 (水)	牛肉と大根の煮もの	牛肉・あつあげ		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・えだ豆・しょうが	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		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	23.7	28.7
	清見オレンジ				清見オレンジ					
16 (木)	いろいろごはん・手まきのり・牛乳		牛乳・のり			精白米		いろいろごはんのもと	625	778
	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			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.3	26.5
17 (金)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	さけのパセリマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	ぶどう酒	656	770
18 (土)	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	大根・たまねぎ・エリンギ・セロリ			がらスープ・チキンコンソメ	28.0	33.2
	ココアワッフル					ココアワッフル				
19 (日)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	794
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	チーズ入りカルちゃんサラダ	チーズ・ちりめん		小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	30.0	36.5
20 (月)	レタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	ロメインレタス・たまねぎ・えのきたけ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米			604	787
	手作りさつまあげ	白身魚すり身		にんじん	たまねぎ・ごぼう・えだ豆 きくらげ・しょうが	でんぷん	なたね油			
21 (火)	アーモンドあえ			ほうれん草	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	20.8	26.7
	キャベツのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
22 (水)	白身魚の米粉フライ	白身魚米粉フライ					なたね油		694	873
	ピーンズサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ		
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		バター	チキンコンソメ	26.0	32.5
23 (木)	クリームチーズ		クリームチーズ							
	タコライス・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳・チーズ	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	精白米・さとう・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・チリパウダー	632	778
	むし野菜				キャベツ					
24 (金)	わかめスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.0	33.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	中華風たきごみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	680	805
25 (土)	むししゅうまい	しゅうまい								
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉		
	中華コーンスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん		チキンコンソメ・しょうゆ	21.7	26.3
ストロベリーカスタードタルト					ストロベリーカスタードタルト					

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4～8個 **もう一步。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はない。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

3月学校給食栄養量(16回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	639	25.5	20.9	29.4%	352	89	2.8	3.0	236	0.71	0.57	34	5.1	2.5
中学生	789	31.0	24.2	29.6%	382	106	4.0	3.7	274	0.92	0.66	42	6.4	3.2

▼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。
 ※15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」(3月14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。