



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種類類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	582	692
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	切りほし大根のあえもの とん汁		こんぶ	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	28.6	34.7
12 (水)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ	611	710
	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油			
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.2
	豆乳プリン					豆乳プリン				
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	698
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン		
	ビーフンサラダ ミニトマト	ハム		にんじん ミニトマト	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.1	28.7
14 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	802
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきと大豆のサラダ はっさく (中のみ)	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし はっさく (中のみ)			ドレッシング	23.9	31.0
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のごまあえ 春大根のみそ汁			小松菜・にんじん ねぎ	もやし 大根・たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ にぼし (だし)	23.8	29.5
18 (火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		600	752
	とり肉のからあげ ゆで野菜	とり肉		にんじん	しょうが キャベツ	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	お祝いすまし汁 いちごゼリー	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.9	32.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
19 (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・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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.7	29.7
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			709	915
20 (木)	魚のレモンソースかけ 花野菜のサラダ	たちうお粉つき			レモン カリフラワー	さとう	なたね油	しょうゆ	26.6	33.3
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 ジャがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャッネ・チキンコンソメ	637	847
21 (金)	海そうサラダ ヨーグルト (中のみ)		海そうミックス ヨーグルト (中のみ)		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	28.3
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	562	750
	きんぴら すいとん汁 野菜マフィン (中のみ)	てんぷら 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう 大根	こんにやく・さとう すいとん	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん にぼし (だし)	23.0	27.7
25 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			541	694
	春大根のポトフ カラフルサラダ	ぶた肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ		アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	24.6	30.2
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	806
	さごしのからあげ たけのことふきの土佐煮 じゃがいものみそ汁	さごし 油あげ・かつおぶし 油あげ・みそ		にんじん ねぎ	しょうが たけのこ・ふき たまねぎ・しめじ	米粉 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	27.4	34.5
	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 こうやどうふのうま煮 ちりめんあえ	しじみのつくだ煮 とり肉・こうやどうふ	牛乳			精白米 さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	570	723
27 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			29.2	35.6
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	567	709
	中華サラダ かえりのごまがらめ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ みりん・しょうゆ	26.3	31.9



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	596	25.2	19.7	29.7%	350	87	2.9	3.0	220	0.74	0.52	29	5.4	2.1
中学生	755	30.8	23.5	28.0%	396	107	4.2	4.0	259	0.96	0.62	37	7.0	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月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。

A	太田小・三溪小・仏生山小・中央小
---	------------------



4月分学校給食献立表

令和5年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	582	692
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			561	723
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	27.9	35.2
12 (水)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
13 (木)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	28.6	34.7
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)		
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ	611	710
14 (金)	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油			
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.2
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	698
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン		
	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	24.1	28.7
18 (火)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	802
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
19 (水)	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.9	31.0
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	761
20 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のごまあえ	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.5
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
21 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		600	752
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
22 (土)	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.9	32.6
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
23 (日)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.7	29.7
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			709	915
24 (月)	魚のレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油		26.6	33.3
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
25 (火)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャッパネ・チキンコンソメ	637	847
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	28.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
26 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	562	750
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	23.0	27.7
27 (木)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			541	694
	春大根のポトフ	ぶた肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
28 (金)	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.6	30.2
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	806
29 (土)	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	27.4	34.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
30 (日)	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			570	723
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	29.2	35.6



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

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

..... **高松市の学校給食では**

生きた教材
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

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

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

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

4月学校給食栄養量 (15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)	595	25.3	19.7	29.7%	342	87	2.8	3.0	221	0.75	0.54	32	5.7	2.2
中学生	756	31.0	23.6	28.0%	387	106	4.1	3.9	260	0.98	0.64	40	7.4	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会 ホームページへ
給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月18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。

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



4月分学校給食献立表

令和5年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	582	692
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (火)	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)	653	813
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.6	27.0
	いももち汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち		にぼし (だし)		
12 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			561	723
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.9	35.2
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
13 (木)	清見オレンジ (小中のみ)				清見オレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	28.6	34.7
14 (金)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう	なたね油	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにやく		にぼし (だし)		
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ	611	710
17 (月)	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油		22.4	26.2
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
18 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	698
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	24.1	28.7
	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		
19 (水)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	802
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	23.9	31.0
20 (木)	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	はっさく (中のみ)				はっさく (中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	761
21 (金)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.5
	野菜のごまあえ	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
	春大根のみそ汁									
22 (土)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		600	752
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
23 (日)	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.9	32.6
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
24 (月)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.7	29.7
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			709	915
25 (火)	魚のレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油		26.6	33.3
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
26 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ じゃがいも	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャップネ・チキンコンソメ	637	847
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	28.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
27 (木)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	562	750
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	23.0	27.7
28 (金)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			541	694
	春大根のポトフ	ぶた肉		にんじん	大根・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	24.6	30.2
29 (土)	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	806
30 (日)	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	27.4	34.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

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

高松市の学校給食では

生きた教材
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

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

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

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

4月学校給食栄養量 (15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)	601	24.8	20.1	331	87	2.6	3.0	224	0.70	0.54	32	6.0	2.2
中学生	762	30.5	24.1	373	107	3.7	3.9	263	0.91	0.63	39	7.7	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会 ホームページへ
給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月19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。



4月分学校給食献立表

令和5年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会





日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	582	692
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			535	678
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	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)	23.3	28.5
12 (水)	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)	653	813
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.6	27.0
	いももち汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち		にぼし (だし)		
13 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			561	723
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.9	35.2
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
14 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	切りぼし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	28.6	34.7
17 (月)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ	611	710
	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油			
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.2
18 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	698
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン		
	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	24.1	28.7
19 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	802
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	23.9	31.0
	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.5
21 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		600	752
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
24 (月)	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.9	32.6
	いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
25 (火)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.7	29.7
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			729	914
26 (水)	魚のレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	25.9	31.4
27 (木)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャッパネ・チキンコンソメ	637	847
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	28.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
28 (金)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	562	750
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	23.0	27.7
28 (金)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			541	694
	春大根のポトフ	ぶた肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
28 (金)	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.6	30.2
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量 (15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)	595	24.5	19.7	29.8%	333	88	2.6	3.0	225	0.75	0.52	32	5.7	2.2
中学生	753	29.9	23.5	28.1%	375	108	3.8	3.9	264	0.98	0.61	40	7.4	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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。

※25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」(4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。



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
---	--



4月分学校給食献立表

令和5年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
10 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・枝豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	608	773
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ	20.7	25.5
11 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			521	678
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	18.6	23.4
	アーモンドサラダ				れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ		
12 (水)	麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米・精麦			578	705
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	26.3	31.1
	清見オレンジ				清見オレンジ					
13 (木)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	584	677
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.4	26.0
	野菜マフィン					野菜マフィン				
14 (金)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	659	815
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		22.1	26.4
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	787
17 (月)	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.9	25.9
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	れんこん・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
	ショコラブッセ					ショコラブッセ				
18 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	767
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根の煮もの	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	26.8	34.0
	しそ香りあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
19 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556	719
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	23.1	29.1
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	はっさく				はっさく					
20 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		630	742
	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						
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.7	30.4
	いちごゼリー					いちごゼリー				
21 (金)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			531	805
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	21.7	29.1
	カステラ(中のみ)					カステラ(中のみ)				
24 (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	523	631
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.1	24.1
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
25 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	755
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー	25.1	31.5
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	チーズ		チーズ							
26 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			541	686
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく・きくらげ	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらスープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	22.8	27.2
	中華サラダ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	味つけ小魚		味つけ小魚							
27 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	749
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶん・ほちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	24.3	28.7
	キャベツのたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	わかめ汁	とうふ	わかめ	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)		
28 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			631	803
	チャウダー	ベーコン・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター入りマーガリン なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	30.6
	アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト							




ご入学、ご進級 おめでとうございます。


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

高松市の学校給食では


生きた教材
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。




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



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



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



4月学校給食栄養量(15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)	585	23.1	18.6	28.7%	339	85	3.1	3.0	202	0.72	0.53	28	5.5	2.1
中学生	739	28.2	22.0	26.8%	362	103	3.8	3.9	230	0.93	0.62	33	7.1	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月13日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





4月分学校給食献立表

令和5年4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	590	750
	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			198	24.1	
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	709
	きびなごのかりかりあげ		きびなごのかりかりフライ				なたね油			
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	20.0	23.7
12 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	584	677
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	野菜マフィン					野菜マフィン			22.4	26.0
13 (木)	麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米・精麦			578	705
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	26.3	31.1
	清見オレンジ				清見オレンジ					
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	787
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	いんげんのごま酢あえ ショコラブッセ			さやいんげん	れんこん・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ	21.9	25.9
17 (月)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	659	815
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		22.1	26.4
	牛乳プリン					牛乳プリン				
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	556	719
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	29.1
	はっさく				はっさく					
19 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	767
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根の煮もの しそ香りあえ	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	26.8	34.0
20 (木)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦				
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉・大豆		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	531	805
	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	カステラ(中のみ)					カステラ(中のみ)			21.7	29.1
21 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		630	742
	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						
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.7	30.4
	いちごゼリー					いちごゼリー				
24 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー	575	755
	グリーンサラダ チーズ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.1	31.5
25 (火)	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	523	631
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.1	24.1
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	554	688
	こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	23.4	27.4
	味つけ小魚		味つけ小魚							
27 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チャウダー	ベーコン・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター入りマーガリン なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	631	803
	アスパラガスとツナのサラダ	まぐろの油つけ		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.8	30.6
	ヨーグルト		ヨーグルト							
28 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	605	749
	キャベツのたくあんあえ わかめ汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし・キャベツ・たくあん 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)	24.3	28.7



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(15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)	588	23.2	18.5	28.4%	348	85	3.1	3.1	199	0.66	0.52	28	5.7	1.9
中学生	740	28.1	21.8	26.5%	373	103	3.8	3.9	226	0.85	0.60	34	7.3	2.4

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月12日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			517	672
	魚のトマトソースかけ	メルルーサ		トマト	たまねぎ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	マセドアンサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		24.9	31.2
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			574	724
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉 とりレバー・でんぶんつき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢	24.7	30.0
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	748
	マーボー豆腐	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	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		
	春大根とささみの中華あえ	ささみ油づけ		にんじん	大根・きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.7	29.6
13 (木)	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			652	841
	さわらの西京焼き	さわら・みそ								
	牛肉とふきのいため煮	牛肉		にんじん	ふき・たけのこ・ごぼう・しょうが	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.7	35.1
14 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			543	725
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	りんご酢	25.1	32.1
17 (月)	ごはん・わかめふりかけ・牛乳		牛乳・わかめふりかけ			精白米			615	777
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	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	25.4	30.5
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			646	765
	焼きウインナー	ウインナー								
	細切りポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		20.2	23.7
19 (水)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			589	753
	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		
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢	24.7	30.9
20 (木)	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			574	753
	チリコンカン	牛肉・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		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.3	29.2
21 (金)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・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	669	836
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	24.8	29.0
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
24 (月)	他人どんぶり・牛乳	牛肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	600	756
	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	25.7	30.9
	きなこピーンズ	大豆・きなこ				でんぶん・さとう	なたね油			
25 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	731
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油 バター入りマーガリン	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	キャベツのガーリックソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし・にんにく		オリーブ油	しょうゆ	22.9	28.5
26 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	564	755
	かたくちいわし粉つき	かたくちいわし粉つき					なたね油			
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.0	28.9
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			621	772
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	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	27.0	32.1
28 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			561	725
	さばの塩焼き	さば								
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	25.4	32.6
香りごぼうのけんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			

**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量 (15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)	592	24.7	14.9	22.7%	339	90	3.6	3.0	318	0.94	0.58	32	5.8	2.2
中学生	756	30.3	17.2	20.5%	366	109	4.7	3.9	380	1.23	0.67	39	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月28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。