



# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 (火)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	631	735
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	にんじん	もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.8
	ココアワッフル					ココアワッフル				
10 (水)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	577	660
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油		22.8	26.4
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	紅白いちごゼリー					紅白いちごゼリー				
11 (木)	ダイシモチ麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち麦			633	791
	がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉 ぶた肉・油あげ・麦みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう・たけのこ 大根・えのきたけ	こんにやく・さとう さつまいも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	23.6	28.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
12 (金)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ	592	739
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.5	32.0
	七草汁	たまご		にんじん・小松菜・水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			559	701
15 (月)	れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	21.7	26.1
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
16 (火)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	635	855
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.2	40.8
	りんご				りんご					
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
17 (水)	根菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・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・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	646	827
	ロメインレタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	26.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
18 (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	616	770
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	29.9	36.5
	ささみと冬野菜の香りあえ	ささみの油つけ		ほうれん草・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ		
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	732
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							25.1	31.4
	くきわかめのあえもの	ハム	くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	いも煮	牛肉		にんじん	大根・太ねぎ・ごぼう・しいたけ	さといも・こんにやく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
22 (月)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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	581	741
	クラムチャウダー	あさり・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.2	33.0
23 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	785
	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.3	32.9
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (水)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	561	671
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	うちこみ汁	ぶた肉・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.9	28.2
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
25 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			604	750
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		21.0	25.1
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	あんもちぞう煮	みそ	青のり	金時にんじん	大根	あん入り白玉だんご		にぼし (だし)		
26 (金)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	638	737
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	らりるれレタスのコンソメスープ	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	24.0
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
29 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	765
	ポトフ	とり肉・ウィンナー 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	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	24.3	29.6
	キャロットラペ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	りんご酢		
	クリームチーズ		クリームチーズ							
30 (火)	ルーローハン (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	617	765
	大根スープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・しょうが		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	31.4
	ミニトマト			ミニトマト						
	パイナップル				パイナップル					
31 (水)	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			559	700
	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	こんにやく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.6	27.4
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

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

## 学校給食展

### 学校給食からつなごう 食育の輪

～子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間：1月24日(水)～1月30日(火)

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

### 1月学校給食栄養量 (17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)	604	24.6	18.3	27.3%	336	87	3.2	3.1	247	0.76	0.55	27	5.7	2.3
中学生	748	29.8	21.3	25.7%	367	105	4.6	4.1	289	0.96	0.62	37	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」(1月24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

A 太田小・三溪小・仏生山小・中央小



# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		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)	
9 (火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン		チョコ大豆クリーム(小中のみ)		660	859
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ		さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	こふきいも ほくさいのスープ					じゃがいも		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	32.4
10 (水)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・さとう		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	631	735
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	にんじん	もやし・レタス・きゅうり	さとう		なたね油・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ ココアワッフル(小中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.8
11 (木)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ		なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	660
	えび入り金時かきあげ ゆでブロッコリー							なたね油		22.8	26.4
	紅白いちごゼリー(小中のみ)					紅白いちごゼリー(小中のみ)					
12 (金)	ダイシモチ麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち麦				633	791
	がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	こんにやく・さとう		なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.6	28.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				592	739
15 (月)	さけのたつたあげ 切りほし大根のあえもの 七草汁	さけ		にんじん	しょうが	米粉・でんぶ		なたね油	しょうゆ	26.5	32.0
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米				559	701
	れんこんのきんぴら 冬野菜のみそ汁	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう		ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	21.7	26.1
17 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン					
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう		なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	635	855
	カラフルサラダ りんご(小中のみ) チーズ(中のみ)			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう		なたね油		30.2	40.8
18 (木)	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉		なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャップネ ぶどう酒・チキンコンソメ	646	827
	ロメインレタスとちりめんのサラダ ヨーグルト(小中のみ)		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・とうもろこし	さとう		なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	26.8
	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	616	770
19 (金)	こうやどうふのたまごとし ささみと冬野菜の香りあえ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう			しょうゆ・けずりぶし(だし)	29.9	36.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			しょうゆ		
	さばのゆずみそ煮 くきわかめのあえもの いも煮	さばのゆずみそ煮		にんじん	もやし・きゅうり	さとう		ごま油	しょうゆ	25.1	31.4
23 (火)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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	581	741
	クラムチャウダー	あさり・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ		バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.2	33.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				629	785
24 (水)	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう		なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ビーフンサラダ うずらたまご入り中華スープ			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	27.3	32.9
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	ごぼう・えだ豆		精白米・こんにやく	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	561	671
25 (木)	まんばのけんちゃん うちこみ汁 わさんぼんとう(小中のみ)	とうふ・でんぶら		まんば				なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.9	28.2
	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦				604	750
	かたくちいわしのからあげ 食べて菜のゆず香あえ あんもちぞう煮	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう			しょうゆ	21.0	25.1
29 (月)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	638	737
	ひじきとチーズのサラダ らりるれレタスのコンソメスープ 豆乳プリンタルト(小中のみ)		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう		なたね油	しょうゆ	20.7	24.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				611	765
30 (火)	ポトフ	とり肉・ウィンナー 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	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	24.3	29.6
	キャロットラペ クリームチーズ(小中のみ)	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう		オリーブ油	りんご酢		
	ルーローハン(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶ		なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	617	765
31 (水)	大根スープ ミニトマト(小中のみ) パイナップル(小中のみ)	ベーコン		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・しょうが			なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	31.4

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

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

### 学校給食展

学校給食からつなごう 食育の輪  
～子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ  
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町  
期間：1月24日(水)～1月30日(火)

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

### 1月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	kcal	g	g	g	エネルギー比											
小学生(中学年)	610	24.8	19.2	28.4%	338	86	2.7	3.1	241	0.79	0.56	28	6.0	2.3		
中学生	758	30.1	22.6	26.8%	370	104	4.1	4.1	282	1.00	0.64	38	7.7	2.9		

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

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

高松市学校給食会  
ホームページへ

給食献立と  
食材産地について



# 1月分学校給食献立表

令和6年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						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)
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	728
	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	かみかみあえ 小魚のあま酢煮	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ ポン酢	27.7	33.4
10 (水)	コッペパン・チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		660	859
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	こふきいも はくさいのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	32.4
11 (木)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	631	735
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	にんじん	もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ ココアワッフル(小中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.8
12 (金)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	660
	えび入り金時かきあげ ゆでブロッコリー					えび入り金時かきあげ	なたね油			
	紅白いちごゼリー(小中のみ)					ブロッコリー			22.8	26.4
15 (月)	ダイシモチ麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち麦			633	791
	がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.6	28.1
		ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ	さつまいも		にぼし(だし)		
16 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	739
	さけのたつたあげ 切りほし大根のあえもの	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	七草汁	たまご	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.5	32.0
17 (水)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			559	701
	れんこんのきんぴら 冬野菜のみそ汁	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	21.7	26.1
		油あげ・みそ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
18 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			635	855
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ りんご(小中のみ) チーズ(中のみ)			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし りんご(小中のみ)	さとう	なたね油		30.2	40.8
19 (金)	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	646	827
	ロメインレタスとちりめんのサラダ ヨーグルト(小中のみ)		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	26.8
	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	616	770
22 (月)	こうやどうふのたまごとじ ささみと冬野菜の香りあえ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	29.9	36.5
		ささみの油つけ		ほうれん草・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	732
23 (火)	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	くきわかめのあえもの いも煮	ハム	くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	25.1	31.4
		牛肉		にんじん	大根・太ねぎ・ごぼう・しいたけ	さといも・こんにやく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
24 (水)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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	581	741
	クラムチャウダー	あさり・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.2	33.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	785
25 (木)	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	27.3	32.9
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
26 (金)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	561	671
	まんばのけんちゃん うちこみ汁	とうふ・でんぶら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.9	28.2
	わさんぼんとう(小中のみ)	ぶた肉・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
29 (月)	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳 味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦			604	750
	かたくちいわしのからあげ 食べて菜のゆず香あえ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	あんもちぞう煮	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.0	25.1
30 (火)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	638	737
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	らりるれレタスのコンソメスープ 豆乳プリンタルト(小中のみ)	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	24.0
31 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	765
	ポトフ	とり肉・ウィンナー 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	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	24.3	29.6
	キャロットラペ クリームチーズ(小中のみ)	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	りんご酢		

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

今月の給食には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。

### 学校給食展

学校給食からつなごう 食育の輪  
～子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ  
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町  
期間：1月24日(水)～1月30日(火)

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

### 1月学校給食栄養量(17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)	608	24.9	19.1	28.2%	353	88	2.9	3.1	238	0.77	0.55	27	6.0	2.3
中学生	756	30.2	22.4	26.7%	389	106	4.2	4.1	278	0.98	0.63	37	7.8	2.9

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月26日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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)
9 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	カレー	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	591	703
	大根サラダ	まぐろの油つけ		水菜・にんじん	大根・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.4	22.7
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	728
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	33.4
11 (木)	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		660	859
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			25.8	32.4
12 (金)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	631	735
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	にんじん	もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.8
15 (月)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	577	660
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.8	26.4
16 (火)	ダイシモチ麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち麦			633	791
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ	さつまいも		にぼし (だし)	23.6	28.1
17 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	739
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.5	32.0
18 (木)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			559	701
	れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし (だし)	21.7	26.1
19 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	635	855
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.2	40.8
22 (月)	根菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	646	827
	ロメインレタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	26.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
23 (火)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	616	770
	こうや豆腐のたまごとし	ぶた肉・たまご・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)		
	ささみと冬野菜の香りあえ	ささみの油つけ		ほうれん草・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	29.9	36.5
24 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	732
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	くきわかめのあえもの	ハム	くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	25.1	31.4
25 (木)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	さとう・こんにゃく	ごま油	みりん・しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	クラムチャウダー	あさり・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	581	741
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			26.2	33.0
26 (金)	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	629	785
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.3	32.9
29 (月)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	561	671
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	うちこみ汁	ぶた肉・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.9	28.2
30 (火)	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳 味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			604	750
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	食べて菜のゆず香あえ	ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	21.0	25.1
31 (水)	金時にんじんのピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	638	737
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	らりるれレタスのコンソメスープ	ハム			たまねぎ・レタス・セロリ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	24.0
	豆乳プリンタルト (小中のみ)					豆乳プリンタルト (小中のみ)				

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

今月の給食には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ (セントピーターズバーグ市)、中国 (南昌市) の献立を取り入れています。

### 1月学校給食栄養量 (17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)	607	24.6	18.9	350	88	2.9	3.1	224	0.80	0.54	27	5.7	2.3
中学生	752	29.8	22.2	386	106	4.3	4.1	261	1.02	0.61	36	7.4	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月29日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

## 学校給食展

### 学校給食からつなごう 食育の輪

～子どもたちの健やかな未来へ～

場所: 瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間: 1月24日(水)～1月30日(火)

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について



# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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)
9 (火)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	714	856
	とりつくねの照り焼き風	つくね			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	黒豆の五目煮	黒豆・油あげ	ひじき	金時にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	23.6	27.5
10 (水)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		にぼし(だし)		
	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ・しょうが	うどん・さといも・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	613	710
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油			
11 (木)	しょうゆ豆	しょうゆ豆							22.1	25.2
	紅白いちごゼリー					紅白いちごゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	777
12 (金)	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		金時にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	切りほし大根のあえもの			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	23.1	27.4
	野菜マフィン					野菜マフィン				
13 (土)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		647	825
	ロメインレタスと肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス たけのこ・エリンギ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.8	29.2
14 (日)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	767
	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま	みりん		
15 (月)	ゆかりあえ			にんじん	もやし・はくさい			しょうゆ・赤じそ粉		
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	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	27.0	34.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
16 (火)	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	644	810
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	27.4	33.3
	チーズ		チーズ							
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	799
	煮こみおでん	あつあげ うずらたまご・牛肉 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		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.3	29.0
18 (木)	みかん				みかん					
	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			617	763
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		金時にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
19 (金)	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ	23.6	28.2
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			603	774
20 (土)	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			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		
	ミニトマト			ミニトマト						
	らりるれレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	29.9	37.8
21 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	837
	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	食べて菜のごまあえ			食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	22.9	27.3
22 (月)	金時計	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チキンフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ブナビー・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	592	746
23 (火)	フレンチサラダ			ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.4	32.4
	クリームチーズ		クリームチーズ							
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)		
24 (水)	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	544	645
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	うどん		にぼし(だし)・こんぶ(だし)	23.0	27.0
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
25 (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・トマト	たまねぎ・えだ豆・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・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・どんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	642	791
	大根サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	21.3	25.3
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			579	726
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン・一味とうがらし		
	ロメインレタスのごま風味あえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	23.2	28.0
27 (土)	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)	614	764
	わかさぎのフライ		わかさぎのフライ				なたね油		22.9	27.4
	ミニトマト			ミニトマト						
28 (日)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ミートスパゲティ	ぶた肉・牛肉		にんじん	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	573	753
	れんこんのサラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		23.5	29.8
29 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	604	733
	中華サラダ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.9
30 (火)	黒ごまプリン					黒ごまプリン				

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

今月の給食には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、国際交流のあるフランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。



## 学校給食展

### 学校給食からつなごう 食育の輪

～子どもたちの健やかな未来へ～

場所: 瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間: 1月24日(水)～1月30日(火)

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

### 1月学校給食栄養量 (17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)	620	24.1	20.4	29.6%	376	93	4.0	3.0	204	0.65	0.53	18	5.5	2.2
中学生	769	29.2	23.7	27.8%	408	111	5.1	3.8	232	0.84	0.60	22	7.0	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月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。



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について



# 1月分学校給食献立表

令和6年1月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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)
9 (火)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	714	856
	とりつくねの照り焼き風	つくね			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.6	27.5
	黒豆の五目煮	黒豆・油あげ	ひじき	金時にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉		にぼし(だし)		
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	777
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		金時にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	23.1	27.4
	切りぼし大根のあえもの 野菜マフィン			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 (木)	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ・しょうが	うどん・さといも・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	613	710
	えび入り金時かきあげ					えび入り金時かきあげ	なたね油		22.1	25.2
	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
12 (金)	紅白いちごゼリー					紅白いちごゼリー			617	763
	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				
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		金時にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	28.2
たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん			しょうゆ			
15 (月)	牛乳プリン					牛乳プリン			644	810
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	27.4	33.3
16 (火)	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	603	767
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	733
17 (水)	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま	みりん	27.0	34.2
	ゆかりあえ			にんじん	もやし・はくさい			しょうゆ・赤じそ粉		
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	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		
18 (木)	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)	614	764
	わかさぎのフライ		わかさぎのフライ				なたね油		22.9	27.4
	ミニトマト			ミニトマト						
19 (金)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		647	825
	ロメインレタスと肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス たけのこ・エリンギ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.8	29.2
20 (土)	ヨーグルト		ヨーグルト						604	733
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.5	26.9
22 (月)	中華サラダ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	573	753
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
23 (火)	ミートスパゲティ	ぶた肉・牛肉		にんじん	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	23.5	29.8
	れんこんのサラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	544	645
24 (水)	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ	もやし		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	23.0	27.0
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	うどん		にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
25 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	746
	チキンフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ブナビー・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	フレンチサラダ			ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.4	32.4
26 (金)	クリームチーズ		クリームチーズ						579	726
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン・一味とうがらし	23.2	28.0
27 (土)	ロメインレタスのごま風味あえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	642	791
	カレーライス(麦ごはん)・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・精麦 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		
	大根サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	21.3	25.3
29 (月)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		649	799
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	煮こみおでん	あつあげ うずらたまご・牛肉 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		
30 (火)	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.3	29.0
	みかん				みかん					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	837
31 (水)	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	22.9	27.3
	食べて菜のごまあえ			食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
	金時汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)		
31 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			603	774
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.9	37.8
	ミニトマト			ミニトマト						
らりるれレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぷん		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ			

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

今月の給食には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、国際交流のあるフランス(トゥール市)、中国(南昌市)の献立を取り入れています。



## 学校給食展

### 学校給食からつなごう 食育の輪

～子どもたちの健やかな未来へ～

場所: 瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間: 1月24日(水)～1月30日(火)

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

▼さらに詳しい情報はここから▼

### 1月学校給食栄養量(17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)	620	24.1	20.4	29.6%	376	93	4.0	3.0	204	0.65	0.53	18	5.5	2.2
中学生	769	29.2	23.7	27.8%	408	111	5.1	3.8	232	0.84	0.60	22	7.0	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(1月31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。



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について





# 1月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							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)	
9 (火)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	701	815	
	切りほし大根のナポリタン	ウインナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ・切りほし大根		なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ			
	じゃがボールのスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	手作り米粉マフィン (小中のみ)	豆乳・きなこ					なたね油	ココア			
10 (水)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	578	689	
	手作りかきあげ		かえり	金時にんじん		さつまいも・天ぷら粉	なたね油		25.4	30.1	
	ブロッコリーのおかかあえ		ささみ油づけ・かつおぶし	ブロッコリー		きゅうり・とうもろこし		しょうゆ・ポン酢			
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	762	
	さけのたつたあげ		さけ		しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ			
	野菜と油あげのあえもの 七草汁		油あげ	にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.5	32.1	
12 (金)	ビビンバ・牛乳		牛肉	食べて菜・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	611	760	
	ダイシモチ妻のサムゲタン風スープ		とり肉	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ごぼう・しょうが にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ	26.5	32.1	
15 (月)	黒豆ごはん・牛乳		黒豆			精白米・もち米			573	713	
	とり肉の照り焼き		とり肉			さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん			
	れんこんのきんぴら		てんぷら	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.9	33.8	
	冬野菜のすまし汁		油あげ	金時にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
16 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			639	815	
	フィッシュアンドチップス		メルルーサ			皮付きフライドポテト でんぶ	なたね油	チキンコンソメ			
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.9	33.7	
	マリガトニスープ りんご (小中のみ)		ウインナー・ひよこ豆	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		なたね油	がらスープ・カレー粉・しょうゆ・チキンコンソメ			
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	749	
	焼きどうふのみそそば煮		焼きどうふ・ぶた肉・みそ	にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし			
	ささみと冬野菜の香りあえ		ささみ油づけ	ほうれん草・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	26.7	32.3	
	手作りひじきふりかけ		かつおぶし	ひじき・ちりめん・青のり		さとう	ごま	みりん・しょうゆ			
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			703	867	
	さばの七味焼き		さば		しょうが			しょうゆ・七味とうがらし			
	いも煮		牛肉	にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しいたけ	さとう・こんにやく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.9	35.1	
	くきわかめのあえもの もものタルト		ハム	くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
19 (金)	根菜カレー・牛乳		ぶた肉	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・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・カレー粉・しょうゆ・キャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	663	847	
	ロメインレタスとちりめんのサラダ ヨーグルト (小中のみ)		ちりめん ヨーグルト(小中のみ)	にんじん	ロメインレタス・大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	23.7	27.0	
22 (月)	セルフスラッピージョー・牛乳		ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	トマト・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	コッペパン・でんぶ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	620	790
	かぶのサラダ				にんじん	かぶ・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	クラムチャウダー		あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	29.6	37.2
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			647	808	
	ユーリンチー		とり肉		太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ			
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	26.9	32.6	
	中華風たまごスープ		たまご・とうふ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
24 (水)	いりこめし・牛乳		油あげ	かえり・牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		564	660	
	さぬきの細天		さぬきの細天					なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	まんぼのけんちゃん		とうふ	まなぼ	はくさい			にぼし (だし)	21.3	25.0	
	あんもちぞう煮 わさんぼんとう		みそ	青のり	金時にんじん	大根	あん入り白玉 わさんぼんとう				
25 (木)	ルーローハン・牛乳		ぶた肉 うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	精白米・さとう でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	631	781
	大根スープ		ベーコン		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・しょうが		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミニトマト				ミニトマト				25.9	31.4	
	バイナップル				バイナップル						
26 (金)	ごはん・しょうゆ豆 (小中のみ)・牛乳		しょうゆ豆(小中のみ)	牛乳			精白米		645	801	
	はものからあげ		はも粉つき					なたね油			
	食べて菜のゆず香あえ		ハム	こんぶ	食べて菜	キャベツ・もやし・とうもろこし・ゆず	さとう	しょうゆ			
	うちこみ汁 おちらしあめ (小中のみ)		油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん	にぼし (だし)	27.8	33.5	
29 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			674	844	
	魚のプロバンス風		赤魚		トマト・バジル	たまねぎ・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	キャロットラペ				にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	なたね油	りんご酢		
	ポトフ		ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ・かぶ・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	26.9	32.8
30 (火)	クリームチーズ		クリームチーズ								
	金時にんじんのピラフ・牛乳		とり肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	614	743
	焼きウインナー		ウインナー								
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	21.9	25.8	
31 (水)	らりるれレタスのコーンスープ		白いんげん豆・ベーコン			とうもろこし・たまねぎ・レタス		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	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		678	836	
	あつあげとじゃがいもの煮もの		あつあげ・ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ ぼんかん		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.9	32.4	

## 全国学校給食週間 1月24日～1月30日

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

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。



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

## 学校給食展

学校給食からつなごう 食育の輪  
～子どもたちの健やかな未来へ～

場所：瓦町フラッグ  
8F 市民交流プラザ IKODE瓦町  
期間：1月24日(水)～1月30日(火)

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

### 1月学校給食栄養量 (17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)	633	25.9	20.0	28.5%	347	89	3.3	3.2	226	0.80	0.54	31	5.2	2.3
中学生	781	31.2	23.3	26.9%	376	106	4.8	4.1	263	1.02	0.63	41	6.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会  
ホームページへ

給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

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

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