



# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	771
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
2 (金)	節分豆	節分豆							24.9	29.6
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
5 (月)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.1
	冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	小にぼし		小にぼし							
6 (火)	ぼんかん				ぼんかん				22.6	26.8
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油			
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ		
7 (水)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	29.3
	麦ごはん ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳 ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦				
	たいの和風あんかけ	たい		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)		
8 (木)	野菜たっぷり中華ラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ	62.3	75.8
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	マラーカオ					マラーカオ				
9 (金)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	69.6	80.1
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
13 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			60.6	78.2
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーズ セロリ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
14 (水)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	59.2	71.5
	こんぶとれんこんの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (木)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	62.9	78.3
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
16 (金)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤いご粉	56.4	70.4
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	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		
19 (月)	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	67.2	84.1
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ							
20 (火)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		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	59.2	69.4
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
21 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			63.9	82.6
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	ハム		水菜・にんじん	大根・りんご	さとう	なたね油	りんご酢		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく・でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
22 (木)	いちご(中のみ)				いちご(中のみ)				26.4	33.1
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	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		
26 (月)	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	30.6
	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				
27 (火)	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・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	63.6	80.3
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			61.3	76.7
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご ちくわ・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		
	れんこんのゆず香あえ	まぐろの油づけ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・ゆず	さとう		しょうゆ		
29 (木)	ひじきごはん・牛乳	牛肉	牛乳・ひじき		えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	60.3	72.4
	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	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)		
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			64.6	80.4
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
29 (木)	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	30.1	36.3

### 2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	626	25.6	20.6	29.7%	383	94	3.2	3.2	229	0.73	0.56	28	5.9	2.5
中学生	774	30.9	24.0	27.9%	419	114	4.2	4.0	265	0.94	0.63	35	7.5	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月7日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

### ▼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



A 太田小・三溪小・仏生山小・中央小



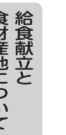
# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (木)	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			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 でんぷん	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)		
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	771
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	24.9	29.6
5 (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			608	757
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	25.8	31.1
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
6 (火)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース 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	619	765
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						22.6	26.8
7 (水)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	780
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.5	29.3
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
8 (木)	麦ごはん ひじきのり (中のみ)・牛乳		牛乳 ひじきのり (中のみ)			精白米・精麦			634	799
	たいの和風あんかけ	たい		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	26.4	32.3
	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)		
9 (金)	野菜たっぷり中華ラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	623	758
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	33.2
	マラーカオ (小中のみ)					マラーカオ (小中のみ)				
13 (火)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	696	801
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.6	28.8
	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ (小中のみ)				
14 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			606	782
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	24.0	29.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
15 (木)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	592	715
	こんぶとれんこんの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.0	34.0
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
16 (金)	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	629	783
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	29.7
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
19 (月)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	564	704
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	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	26.0	31.3
20 (火)	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	672	841
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	30.6	37.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
21 (水)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		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	592	694
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	26.1
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	826
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	ハム		水菜・にんじん	大根・りんご	さとう	なたね油	りんご酢		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく・でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.1
26 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		687	831
	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	30.6
27 (火)	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	636	803
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		25.6	31.8
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	767
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご ちくわ・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	25.1	30.2
	れんこんのゆず香あえ	まぐろの油つけ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・ゆず	さとう		しょうゆ		
29 (木)	ひじきごはん・牛乳	牛肉	牛乳・ひじき		えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	603	724
	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	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.7	26.4
	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)		

### 2月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	621	25.2	20.2	375	92	3.5	3.1	229	0.72	0.55	28	5.8	2.5
中学生	768	30.5	23.4	409	111	4.6	3.9	265	0.92	0.63	35	7.5	3.1

### ▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(2月8日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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)
1 (木)	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		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					26.0	31.4
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
2 (金)	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			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	こんにゃく・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)		
5 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	771
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	大根のみそ汁 節分豆 (小中のみ)	油あげ・みそ 節分豆 (小中のみ)	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	24.9	29.6
6 (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			608	757
	あつあげとチンゲンサイのみそいため かきたま汁	あつあげ・ぶた肉・みそ たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぶ でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.1
7 (水)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース 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	619	765
	海そうサラダ				キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	小にぼし (小中のみ) ぼんかん (小中のみ)								22.6	26.8
8 (木)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	780
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.5	29.3
9 (金)	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (中のみ)			精白米・精麦			634	799
	たいの和風あんかけ	たい		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	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)	26.4	32.3
13 (火)	野菜たっぷり中華ラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶ さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	623	758
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	マラーカオ (小中のみ)					マラーカオ (小中のみ)			26.8	33.2
14 (水)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		696	801
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.6	28.8
	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ (小中のみ)				
15 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			606	782
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーズ セロリ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		24.0	29.8
16 (金)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	592	715
	こんぶとれんこんの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.0	34.0
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
19 (月)	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	629	783
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶ・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	29.7
	食べて菜のおかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
20 (火)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	564	704
	こうやとうふのうま煮	とり肉・こうやとうふ		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)		
	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	26.0	31.3
21 (水)	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	672	841
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	30.6	37.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
22 (木)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		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	592	694
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	26.1
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	826
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	ハム		水菜・にんじん	大根・りんご	さとう	なたね油	りんご酢		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.1
27 (火)	いちご (中のみ)				いちご (中のみ)					
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		687	831
	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)		
28 (水)	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	30.6
	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
29 (木)	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	636	803
	菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		25.6	31.8
	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	767
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご ちくわ・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		
	れんこんのゆず香あえ	まぐろの油づけ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・ゆず	さとう		しょうゆ	25.1	30.2

### 2月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	622	25.4	20.3	29.4%	370	91	3.4	3.1	233	0.69	0.56	30	5.7	2.4
中学生	771	30.7	23.6	27.5%	403	110	4.4	3.9	270	0.88	0.63	37	7.3	3.0

▼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。

※「ふるさと食再発見週間」(2月9日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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 (木)	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		
	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	24.3	29.6
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
2 (金)	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		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					26.0	31.4
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
5 (月)	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			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)		
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	771
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	大根のみそ汁 節分豆 (小中のみ)	油あげ・みそ 節分豆 (小中のみ)	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	24.9	29.6
7 (水)	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			608	757
	あつあげとチンゲンサイのみそいため かきたま汁	あつあげ・ぶた肉・みそ たまご		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぶ でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.1
	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース 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	619	765
8 (木)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						22.6	26.8
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
9 (金)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		609	780
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.5	29.3
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
13 (火)	麦ごはん・ひじきのり (中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米・精麦			634	799
	たいの和風あんかけ	たい		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	26.4	32.3
	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)		
14 (水)	野菜たっぷり中華ラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶ さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	623	758
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	33.2
	マーラーカオ (小中のみ)					マーラーカオ(小中のみ)				
15 (木)	ガーリックピラ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	696	801
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.6	28.8
	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ(小中のみ)				
16 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			606	782
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーズ セロリ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ	24.0	29.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
19 (月)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	592	715
	こんぶとれんこんの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	28.0	34.0
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
20 (火)	大根のたまごじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	629	783
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶ・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	29.7
	食べて菜のおかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
21 (水)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	564	704
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	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	26.0	31.3
22 (木)	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	672	841
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	30.6	37.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
26 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		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	592	694
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	26.1
	小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)			
27 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	826
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	ハム		水菜・にんじん	大根・りんご	さとう	なたね油	りんご酢		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.1
28 (水)	いちご (中のみ)				いちご (中のみ)					
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		687	831
	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)		
29 (木)	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	30.6
	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			636	803
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
菜の花サラダ	ハム		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		25.6	31.8	
ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)						

### 2月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	622	25.3	20.5	369	90	3.3	3.1	244	0.72	0.57	31	6.1	2.4
中学生	771	30.7	23.8	402	109	4.3	3.9	283	0.92	0.65	38	7.7	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月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。



# 2月分学校給食献立表

令和6年2月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	764
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき				さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.2	34.6
2 金	節分豆	節分豆								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			551	705
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ピーズ	じゃがいも	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	23.5	29.1
5 月	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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・チャッネ・チキンコンソメ	614	767
6 火	大根とコーンのコールスローサラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.2	26.8
	小にぼし		小にぼし							
	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	583	684
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
7 水	石かり汁	さけ・油あげ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	31.4
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		633	778
8 木	ポトフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.7	28.7
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
9 金	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)	511	637
	菜の花あえ	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ	20.2	24.1
13 火	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			591	750
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	24.8	30.7
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
14 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	727
	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	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらすープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	23.2	27.4
	中華あえ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
15 木	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	837
	たいの薬味ソースかけ	たい		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.7	32.1
16 金	切りぼし大根のあえもの				きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			541	676
19 月	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.2
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	593	789
20 火	とうふチゲ	焼きとうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・はくさいキムチ しょうが・にんにく		ごま油	がらすープ・キムチのもと しょうゆ・みりん	26.1	34.3
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	いちご(中のみ)				いちご(中のみ)					
21 水	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			538	743
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉 ミックスビーンズ・大豆		パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	23.4	29.1
	コーンサラダ				きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
22 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			545	694
	さばの塩焼き	さば								
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	25.5	32.2
26 月	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根			にぼし(だし)		
	セルフスラッピージョー・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン コーンスターチ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・トマトパウダー	489	621
	野菜サラダ			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		20.7	25.4
27 火	ミニトマト(小のみ)			ミニトマト(小のみ)						
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			612	760
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	24.1	28.6
28 水	ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	686	843
29 木	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.8	27.9
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油			
29 木	とり肉の野菜あんかけ	とり肉		にんじん	えのきたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	766	930
	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			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.2	34.9
29 木	いちごクレープ					いちごクレープ				
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			589	726
	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	28.4	33.9
29 木	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	ばらざし(えび入り)・牛乳	えび・油あげ こうやどうふ	牛乳	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)	582	687
	菜花のおかかあえ	かつおぶし		菜花	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
29 木	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)	22.5	26.2
	ひなあられ					ひなあられ				

### 2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生(中学年)	594	24.4	18.7	28.4%	339	89	3.3	3.1	186	0.64	0.53	21	5.9	2.1
中学生	743	29.6	22.0	26.7%	369	107	4.2	3.9	212	0.82	0.62	25	7.5	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、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月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。





# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		551	705	
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ビーツ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	23.5	29.1
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		615	764	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき				さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.2	34.6
5 (月)	節分豆	節分豆								
	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	583	684
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・油あげ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.7	31.4
	牛乳プリン					牛乳プリン				
6 (火)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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	614	767
	大根とコーンのコールスローサラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.2	26.8
	小にぼし		小にぼし							
7 (水)	牛どん(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	511	637
	菜の花あえ	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ	20.2	24.1
8 (木)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		633	778
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.7	28.7
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	837
	たいの薬味ソースかけ	たい		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	切りぼし大根のあえもの				きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)	26.7	32.1
13 (火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			541	676
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.2
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
14 (水)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			591	750
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	24.8	30.7
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	727
	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	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらすープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	23.2	27.4
	中華あえ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
16 (金)	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			538	743
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉 ミックスビーンズ・大豆		パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	23.4	29.1
	コーンサラダ				きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
19 (月)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	593	789
	とうふチゲ	焼き豆腐・ぶた肉		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・はくさいキムチ しょうが・にんにく		ごま油	がらすープ・キムチのもと しょうゆ・みりん	26.1	34.3
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			686	843
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	22.8	27.9
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
21 (水)	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			612	760
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	24.1	28.6
	ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
22 (木)	セルフスラッピージョー・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン コーンスターチ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・トマトパウダー	489	621
	野菜サラダ			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			
	ミニトマト(小のみ)			ミニトマト(小のみ)					20.7	25.4
26 (月)	いちご(中のみ)			いちご(中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			545	694
	さばの塩焼き	さば								
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	25.5	32.2
27 (火)	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根			にぼし(だし)		
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			589	726
	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		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	28.4	33.9
28 (水)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		766	930
	とり肉の野菜あんかけ	とり肉		にんじん	えのきたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.2	34.9
29 (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			627	790
	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・エリンギ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ	23.4	28.5
	ザウクラウト風サラダ				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		

### 2月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生(中学年)	597	24.5	19.5	29.4%	341	87	3.2	3.1	188	0.66	0.55	21	6.1	2.1
中学生	748	29.7	23.0	27.7%	371	105	4.0	3.9	215	0.85	0.64	26	7.8	2.6

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(2月9日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





# 2月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆制品	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 (木)	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	716	895
	むしプロッコリー			ブロッコリー					26.5	32.0
	ごぼうのクリームスープ	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	小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ		
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			593	739
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
5 (月)	手まぎずし・牛乳	ウインナー まぐろの油つけ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	ごま・マヨネーズ	こんぶ (だし)	717	904
	とん汁	ぶた肉・みそ		金時にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも こんにゃく		にぼし (だし)	23.5	28.6
	コッペパン・手作りおさつクリーム (幼・小)		牛乳			コッペパン さつまいも・さとう	バター		656	870
6 (火)	きなこあげパン (中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・ピーズ セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.8	33.8
7 (水)	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			601	801
8 (木)	ちぬのつみれ和風あんかけ	チヌだんご		金時にんじん	たまねぎ・えのきたけ・えだ豆・しょうが	でんぶん	なたね油	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		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)	22.5	30.0
9 (金)	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト (中のみ)							
	チャンポンめん・牛乳	うずらたまご ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ きくらげ・しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	646	957
	かぼちゃコロケ	かぼちゃひき肉フライ					なたね油			
13 (火)	親鳥入りかみかみあえ	とり肉		ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.8	37.2
	マーラーカオ (中のみ)					マーラーカオ (中のみ)				
	ガーリックライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	644	740
14 (水)	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.9	23.9
	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ (小中のみ)				
15 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			655	833
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・レタス	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	菜の花サラダ	まぐろの油つけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		25.4	31.5
16 (金)	ネーブルオレンジ (小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			664	821
	さけザンギ	さけ			しょうが・にんにく	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
17 (土)	こんぶとれんこんの煮もの	でんぶら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)	27.8	33.1
	チーズ		チーズ							
18 (日)	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	645	806
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油		21.6	26.2
	香ばし菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	595	739
19 (月)	こやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉 こやどうふ		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)		
	食べて菜のゆず香あえ	かまぼこ		食べて菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	22.7	26.9
	れんこんチップス				れんこん		なたね油			
20 (火)	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			724	894
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	こな雪チーズサラダ		カッテージチーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
21 (水)	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		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.0	29.8
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
	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・しいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	686	856
22 (木)	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	さつまいものはちみつあえ (小中のみ)					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油		23.2	27.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	703
23 (金)	白身魚の梅ソースがけ	赤魚			梅肉	さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ		
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		水菜・にんじん	大根	さとう	なたね油	りんご酢	25.5	30.9
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
24 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	769
	プルコギ	牛肉・みそ		にんじん・にら	もやし・たまねぎ・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ナムル			ほうれん草・にんじん	切りほし大根・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.6	27.5
25 (日)	トック入りキムチスープ	とうふ・みそ		にんじん	はくさい・はくさいキムチ・太ねぎ・えのきたけ	トック		にぼし (だし)		
	きなこあげパン (小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		595	702
	コッペパン・おさつクリーム (中)		牛乳			コッペパン さつまいも・さとう	バター			
26 (月)	牛乳		牛乳							
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	21.8	25.4
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
27 (火)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			684	859
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご ちくわ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	里いも・こんにゃく さとう		しょうゆ		
	れんこんサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・とうもろこし		マヨネーズ		27.3	33.1
28 (水)	いちご (中のみ)				いちご (中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	842
	たいのいそべあげ	たい	青のり			天ぷら粉	なたね油			
29 (木)	切りほし大根の煮もの	牛肉		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	28.6	34.7
	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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	763
30 (金)	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・ほししいたけ しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	23.5	28.2
	きんかん				きんかん					

2月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	647	24.7	21.6	30.0%	345	89	3.3	3.1	241	0.84	0.55	37	5.5	2.3
中学生	815	30.2	25.3	28.0%	399	108	4.3	4.0	278	1.08	0.64	46	6.9	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月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。

