



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆腐	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 (金)	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	602	714
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油つけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	29.4
	ひなあられ						ひなあられ			
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	823
	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード・でんぶ	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	870
	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・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	31.3
	はるみ				はるみ					
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
6 (水)	仙台ふのたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	精白米・精麦 ふ・さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	791
	讃岐さーもんのからあげ	さき粉つき					なたね油		29.6	36.1
	くきわかめのあえもの	くきわかめ			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		
7 (木)	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶ	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・キャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	567	675
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.3	28.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
8 (金)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		651	811
	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	フレンチサラダ いちご(小のみ)	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご(小のみ)	さとう	なたね油		25.6	31.2
11 (月)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
12 (火)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	613	765
	かたくちいわしのレモンソースかけ	かたくちいわし粉つき		レモン		さとう	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ	味つけのり		食べて菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ボン酢	21.7	26.0
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
13 (水)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	612	722
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	26.4	31.1
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
14 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	798
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油	中濃ソース		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				25.8	33.1
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			720	858
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢	30.5	36.5
	チーズタルト					チーズタルト				
18 (月)	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	604	821
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	白玉汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)	22.5	31.5
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	815
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.4	36.4
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
21 (木)	コッペパン・チョコクリーム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコクリーム(中のみ)		641	840
	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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		24.3	30.5
	清見オレンジ				清見オレンジ					

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

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

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

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

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

3月学校給食栄養量(14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)	626	25.7	20.7	356	91	2.9	3.0	228	0.85	0.58	31	6.1	2.3
中学生	789	31.9	24.8	403	112	4.0	3.8	268	1.09	0.69	37	7.9	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月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。



3月分学校給食献立表

令和6年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (金)	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	602	714
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	29.4
	ひなあられ(小中のみ)						ひなあられ(小中のみ)			
4 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	804
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ	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	30.1	36.3
	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		
5 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	823
	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード・でんぶん	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
6 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	870
	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		
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	31.3
	はるみ(小中のみ)				はるみ(小中のみ)					
7 (木)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	仙合ふのたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	精白米・精麦 ふ・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	791
	讃岐さーもんのからあげ	さけ粉つき					なたね油		29.6	36.1
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		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		
8 (金)	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	567	675
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.3	28.9
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	コッペパン		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム (小中のみ)		651	811
11 (月)	黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳							
	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.6	31.2
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
12 (火)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
13 (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)	613	765
	かたくちいわしのレモンソースかけ	かたくちいわし粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ		味つけのり	食べて菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	21.7	26.0
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
14 (木)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	612	722
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4	31.1
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	798
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油	中濃ソース		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				25.8	33.1
	ファルファッレのスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・パセリ	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		
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			720	858
	焼き豆腐のみそそばろ煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	30.5	36.5
	チーズタルト(小中のみ)					チーズタルト(小中のみ)				
19 (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	604	821
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	白玉汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)	22.5	31.5
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
21 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	815
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	36.4
チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

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

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

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 😐

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

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

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

3月学校給食栄養量(14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)	627	26.2	20.4	29.3%	365	95	3.0	3.1	228	0.85	0.57	26	5.8	2.4
中学生	787	32.3	24.3	27.8%	413	116	4.1	3.9	270	1.08	0.66	31	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」(3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。

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



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (金)	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	602	714
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	29.4
4 (月)	ひなあられ(小中のみ)							ひなあられ(小中のみ)		
	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
5 (火)	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)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	804
	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	30.1	36.3
6 (水)	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		
	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	823
7 (木)	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード・でんぷん	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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	638	870
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	31.3
11 (月)	はるみ(小中のみ)				はるみ(小中のみ)					
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	仙台ふのたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	精白米・精麦 ふ・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	791
12 (火)	讃岐さーもんのからあげ	さけ粉つき					なたね油		29.6	36.1
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		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		
	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぷん	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	567	675
13 (水)	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.3	28.9
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	コッペパン 黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム (小中のみ)		651	811
14 (木)	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	25.6	31.2
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
15 (金)	中華風たきごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6
18 (月)	ミックスマツ(小中のみ)						ミックスマツ(小中のみ)			
	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)	613	765
	かたくちいわしのレモンソースかけ	かたくちいわし粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
19 (火)	いそ香あえ		味つけのり	食べて菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	21.7	26.0
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	612	722
21 (木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4	31.1
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
21 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	798
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油	中濃ソース		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				25.8	33.1
19 (火)	ファルファッレのスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			720	858
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	30.5	36.5
21 (木)	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	チーズタルト(小中のみ)					チーズタルト(小中のみ)				
	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	604	821
21 (木)	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	22.5	31.5
	白玉汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)		
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

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

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

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

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 😐

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

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

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

3月学校給食栄養量(14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)	627	25.9	20.3	29.1%	369	96	3.1	3.1	229	0.90	0.56	26	5.9	2.4
中学生	780	31.6	23.8	27.5%	412	117	4.1	3.9	267	1.15	0.65	31	7.4	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(3月14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



3月分学校給食献立表

令和6年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (金)	ばらぐし(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・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	602	714
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	29.4
	ひなあられ(小中のみ)							ひなあられ(小中のみ)		
4 (月)	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		
5 (火)	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
	切りばし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りばし大根	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)		
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	804
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	30.1	36.3
	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		
	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		
7 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	823
	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード・でんぶん	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒	29.9	37.0
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
8 (金)	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	870
	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	24.9	31.3
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
11 (月)	はるみ(小中のみ)				はるみ(小中のみ)					
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	仙台ふのたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	精白米・精麦 ふ・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	791
12 (火)	讃岐さーもんのからあげ	さけ粉つき					なたね油		29.6	36.1
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		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		
	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	567	675
13 (水)	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.3	28.9
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	コッペパン 黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム (小中のみ)		651	811
14 (木)	チリコンカン	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	25.6	31.2
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
15 (金)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	749
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	27.6
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
18 (月)	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)	613	765
	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ		味つけのり	食べて菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	21.7	26.0
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
19 (火)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	612	722
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.4	31.1
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
21 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	798
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油	中濃ソース		
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				25.8	33.1
21 (木)	ファルファッレのスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・パセリ	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			720	858
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	30.5	36.5
21 (木)	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	チーズタルト(小中のみ)					チーズタルト(小中のみ)				

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

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

はいの数が4〜8個 **もう一歩。** 😐

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

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

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

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

3月学校給食栄養量(14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)	627	26.1	20.7	29.7%	371	95	3.1	3.1	234	0.83	0.56	26	5.7	2.4
中学生	777	31.5	24.3	28.1%	407	115	4.1	3.9	273	1.05	0.64	32	7.2	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





3月分学校給食献立表

令和6年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	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		
	ザウクラウト風サラダ チーズ		チーズ		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	23.4	28.5
4 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	789
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじつけ							23.3	29.0
	いそ香あえ うちこみ汁	油あげ・みそ	味つけのり	にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり 大根・ほししいたけ	うどん		しょうゆ にぼし(だし)		
5 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			662	833
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のごま酢あえ ミックスナッツ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油 ミックスナッツ	しょうゆ	23.1	27.9
6 (水)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	637	748
	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご 白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・えだ豆 しょうが・にんにく	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	チーズサラダ ヨーグルト		チーズ		大根・きゅうり			ドレッシング	26.2	30.4
7 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	715
	カスレ	ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油 オリーブ油	トマトピューレ・トマトパウダー ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ヴィネグレットソースのサラダ 牛乳プリン			にんじん	ロメインレタス・きゅうり とうもろこし・レモン	さとう	なたね油 オリーブ油		23.8	29.5
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	729
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	食べて菜のごまドレッシングあえ はるみ			食べて菜	もやし・とうもろこし はるみ			ドレッシング	22.2	26.8
11 (月)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉 チキンコンソメ・トマトパウダー	623	759
	海そうサラダ ココアワッフル		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	22.6	26.4
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
12 (火)	ベンネアラビアータ	とり肉・ベーコン		トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ベンネ・さとう	オリーブ油・バター なたね油	トマトパウダー・ぶどう酒 チキンコンソメ・一味とうがらし	552	718
	にんじんとチーズのイタリアンサラダ いちご(小のみ)		チーズ	にんじん	きゅうり・レモン いちご(小のみ)	さとう	アーモンド・なたね油・オリーブ油	ワインビネガー	22.3	28.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
13 (水)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	569	748
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.0	30.4
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
14 (木)	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		666	862
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜サラダ 清見オレンジ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 清見オレンジ			ドレッシング	24.5	30.6
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	792
	魚のきのこソース	赤魚			しめじ・ほししいたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	たくあんあえ さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・たくあん ごぼう	ごま	ごま	しょうゆ にぼし(だし)	23.7	28.6
18 (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		
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン	653	790
	ミニトマト トック入りわかめスープ チーズ	ハム	わかめ チーズ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	36.2
19 (火)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			737	890
	ひじきと大豆のうま煮	あつあげ・大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	つくね汁 いちごカスタードタルト	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草・ねぎ	しめじ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.9	34.4
21 (木)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			626	772
	こうやどうふのたまごとし	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・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
	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	29.7	35.4

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

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

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

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

はいの数が4~8個 **もう一歩。**

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

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

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

3月学校給食栄養量(14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)	625	24.8	20.9	30.2%	374	89	3.7	3.2	233	0.83	0.57	26	5.5	2.1
中学生	781	30.2	25.0	28.8%	411	109	4.6	4.0	271	1.06	0.66	31	7.1	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月4日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



3月分学校給食献立表

令和6年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (金)	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	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		
	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
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	カスレ	ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油 オリーブ油	トマトピューレ・トマトパウダー ぶどう酒・チキンコンソメ	565	715
	ヴィネグレットソースのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり とうもろこし・レモン	さとう	なたね油 オリーブ油		23.8	29.5
5 (火)	牛乳プリン					牛乳プリン				
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	637	748
	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご 白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・えだ豆 しょうが・にんにく	でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
6 (水)	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			ドレッシング	26.2	30.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			662	833
7 (木)	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のごま酢あえ				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	27.9
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
8 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	789
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじづけ								
	いそ香あえ		味つけのり		もやし・きゅうり			しょうゆ	23.3	29.0
9 (土)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ペンネアラビアータ	とり肉・ベーコン		トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ペンネ・さとう	オリーブ油・バター なたね油	トマトパウダー・ぶどう酒 チキンコンソメ・一味とうがらし	552	718
10 (日)	にんじんとチーズのイタリアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・レモン	さとう	アーモンド・なたね油・オリーブ油	ワインビネガー	22.3	28.0
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
11 (月)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.0	30.4
	小魚入りアーモンド(中のみ)							小魚入りアーモンド(中のみ)		
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	586	729
	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜	もやし・とうもろこし			ドレッシング	22.2	26.8
13 (水)	はるみ				はるみ					
	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉 チキンコンソメ・トマトパウダー	623	759
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	22.6	26.4
14 (木)	ココアワッフル					ココアワッフル				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	魚のきのこソース	赤魚			しめじ・ほししいたけ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	635	792
15 (金)	たくあんあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		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	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)	23.7	28.6
	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			
16 (土)	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	666	862
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	24.5	30.6
	清見オレンジ				清見オレンジ					
17 (日)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦				
	ひじきと大豆のうま煮	あつあげ・大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	737	890
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草・ねぎ	しめじ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.9	34.4
18 (月)	いちごカスタードタルト					いちごカスタードタルト				
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぷん・米粉 さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン	653	790
19 (火)	ミニトマト			ミニトマト						
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	36.2
	チーズ		チーズ							
20 (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				
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆 大豆		にんじん・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 チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	589	757
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		25.0	30.9

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

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

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

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

はいの数が4~8個 **もう一步。** 😐

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

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

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

3月学校給食栄養量(14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)	619	24.4	19.7	28.6%	363	91	3.7	3.1	230	0.78	0.56	32	6.3	2.1
中学生	773	29.7	23.4	27.3%	400	111	4.6	3.9	268	0.99	0.65	35	8.1	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月7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。





3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質	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			
		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			
1 (金)	ばら粥・牛乳	とり肉・油あげ こりやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	608	718
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	ブロッコリーのあえもの	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ	23.9	27.8
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・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)		
	ひなあられ(小中のみ)						ひなあられ(小中のみ)			
4 (月)	コッペパン・チョコクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコクリーム		606	810
	チリコンカン	白いんげん豆・牛肉		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		
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	24.9	33.4
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
5 (火)	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			655	797
	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	油あげ・かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	赤だし	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.9	34.4
	いちごクレープ(小中のみ)						いちごクレープ(小中のみ)			
6 (水)	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	677	805
	ささみチーズフライ	ささみフライチーズ入り					なたね油			
	海のいのちサラダ	まぐろの油づけ	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	29.7	34.3
	たまご入りしばちゃんスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・たけのこ	トック	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (木)	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・にんにく しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	627	767
	ミニアメリカンドッグ	ウインナー				ホットケーキミックス	なたね油・マヨネーズ			
	まんばのアーモンドあえ			まんば・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.9	27.4
8 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ラムのトマトシチュー	ラム肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・セロリ にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	トマトピューレ・デミグラスソース トマトケチャップ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	687	858
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし			ドレッシング		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						25.0	29.9
11 (月)	仙台ふのたまごとじどんぶり・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	精白米・ふ・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	679	849
	讃岐さーものたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	31.6	38.5
	くきわかめのあえもの		くきわかめ・ちりめん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
12 (火)	キンパ・牛乳	牛肉・たまご・みそ	牛乳・のり	小松菜・にんじん にら	たまねぎ・きゅうり・もやし たくあん・にんにく	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・コチジャン	587	732
	ロメインレタスの韓国風スープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス えのきたけ・セロリ		なたね油	がらすープ・オイスターソース チキンコンソメ	22.3	26.8
13 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	731	894
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	30.0	36.0
14 (木)	セルフカツサンド・牛乳	ヒレカツ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	610	752
	ポトフ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・はくさい・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	25.0	29.3
	清見オレンジ				清見オレンジ					
15 (金)	ピラフ・牛乳	ウインナー	牛乳	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	600	719
	スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン	生クリーム	パプリカ・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	トマトケチャップ		
	チーズ入りカルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.8	28.0
	はくさいのスープ	ハム		にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
18 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			663	829
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	27.6	32.7
19 (火)	切りほし大根のはりはりづけ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・たくあん	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チリパウダー	648	790
	ビーフンスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・はくさい	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.7	28.8
21 (木)	黒ごまプリン(小中のみ)					黒ごまプリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	744
	魚のパセリマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	ぶどう酒		
野菜のカレードレッシング	ささみ油づけ		パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	カレー粉	27.9	32.2	
コンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ			

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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

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

はいの数が9個以上 大変よくできました。

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

はいの数が4~8個 もう一步。

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

はいの数が3個以下 がんばりましょう。

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

3月学校給食栄養量(14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	642	26.2	21.2	29.8%	340	91	3.0	3.0	242	0.83	0.58	35	6.3	2.6
中学生	790	31.4	24.6	28.0%	396	107	3.9	3.8	281	1.07	0.68	43	7.7	3.2

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3月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。