



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)
8 (水)	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	608	707
	チョレギサラダ		味噌つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・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	20.2	23.3
	ココアワッフル					ココアワッフル				
9 (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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	606	717
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.1	26.0
	紅白いちごゼリー					いちごゼリー				
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	711
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	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・ごま油	しょうゆ・みりん	22.4	27.0
	ほうれん草のアーモンドあえ	ハム		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		
14 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	745
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	わかめのあえもの		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
15 (水)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			564	706
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	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	22.3	26.7
	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)		
16 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			615	786
	チリコンカーン	大豆・ぶた肉		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		
	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		28.0	35.2
17 (金)	根菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・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	617	791
	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	22.9	26.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	758
	関東風おでん	チヌだんご・うずらたまご あつあげ・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	いそ香あえ		味噌つけのり	小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・ポン酢	24.7	29.6
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	857
	はまちの照り焼き風	はまち				でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	33.4
22 (水)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	721	910
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.5
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	801
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.4	28.9
24 (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)	583	696
	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)		
	金時汁	ぶた肉・油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)	24.8	29.4
27 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	747
	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	20.4	24.5
28 (火)	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
	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	613	779
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん			ドレッシング		
29 (水)	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	28.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			685	844
30 (木)	カスレ	とり肉・ウインナー 白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも	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	26.5	32.7
	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油			
	りんごタルト					りんごタルト				
31 (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・ほししいたけ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	600	751
	ミニトマト			ミニトマト					26.7	32.4
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
31 (金)	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	564	705
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	22.4	26.8
	ささみと冬野菜の香りあえ	ささみ油つけ		小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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めぎの郷土料理のほか、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。

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)	617	24.4	19.3	28.2%	364	92	3.0	2.9	237	0.79	0.54	29	6.1	2.3
中学生	765	29.5	22.7	26.7%	399	110	4.4	3.9	279	1.02	0.61	39	7.9	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27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

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23日(木)～1月29日(水)

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)	
8 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	757	
	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			25.2	31.3	
9 (木)	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			なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま油		しょうゆ・チキンコンソメ	608	707
	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・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	20.2	23.3
10 (金)	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)					
	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)	606	717
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油				
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						22.1	26.0
14 (火)	紅白いちごゼリー(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				565	711
	がんとどきとひじきのうま煮	とり肉・がんとどき	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・ごま油		しょうゆ・みりん	22.4	27.0
15 (水)	ほうれん草のアーモンドあえ	ハム		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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				599	745
	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		
	わかめのあえもの		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま油		しょうゆ		
16 (木)	八杯汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	でんぶ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.5	33.1
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米				564	706
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	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	22.3	26.7
17 (金)	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					
	チリコンカン	大豆・ぶた肉		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	615	786
20 (月)	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			28.0	35.2
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)						
	根菜カレーライス(麦ごはん)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・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	617	791
21 (火)	牛乳									22.9	26.0
	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		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				615	758
	関東風おでん	チヌだんご・うずらたまご あつあげ・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	はくさい・もやし				しょうゆ・ポン酢	24.7	29.6
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)						
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				669	857
	はまちの照り焼き風	はまち				でんぶ・さとう	なたね油		しょうゆ・みりん		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油		しょうゆ	26.3	33.4
24 (金)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん			にぼし(だし)		
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう			トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	721	910
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター		がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.5
	スライスチーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)								
27 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				661	801
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油		トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.4	28.9
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油		しょうゆ・からし		
28 (火)	もものあんにと豆腐(小中のみ)					もものあんにと豆腐(小中のみ)					
	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)	583	696
	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)		
	金時計	ぶた肉・油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも			にぼし(だし)	24.8	29.4
29 (水)	わさんぼんとう(小中のみ)					わさんぼんとう(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				599	747
	かたくちわしのからあげ		かたくちわし粉つき				なたね油				
30 (木)	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	20.4	24.5
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご			にぼし(だし)		
	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	613	779
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん				ドレッシング		
31 (金)	肉だんご	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・セロリ		なたね油		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	28.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
31 (土)	カスレ	とり肉・ウインナー 白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも	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	685	844
	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油			26.5	32.7
	りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)					
31 (日)	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・ほししいたけ 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	600	751
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						26.7	32.4
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		

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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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23日(木)～1月29日(水)

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	618	24.6	19.6	28.5%	359	91	2.9	2.9	234	0.77	0.55	29	6.4	2.3
中学生	768	29.8	23.1	27.0%	393	109	4.2	3.8	276	0.99	0.63	39	8.2	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28日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

▼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)
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	776
	あつあげと小松菜のみそそばろ煮	あつあげ・ぶた肉・みそ		小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.6	31.0
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	757
	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			25.2	31.3
10 (金)	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		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	608	707
	チョレギサラダ		味噌つけのり	小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
14 (火)	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	20.2	23.3
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	606	717
15 (水)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.1	26.0
	紅白いちごゼリー(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)				
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	711
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	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・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ほうれん草のアーモンドあえ	ハム		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	22.4	27.0
17 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	745
	さげのたつたあげ	さげ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	わかめのあえもの		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
20 (月)	八杯汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.5	33.1
	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			564	706
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	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 (火)	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)	22.3	26.7
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	チリコンカーン	大豆・ぶた肉		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	615	786
22 (水)	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		28.0	35.2
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	根菜カレーライス(麦ごはん)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・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・チャッパ ぶどう酒・チキンコンソメ	617	791
23 (木)	牛乳		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	22.9	26.0
	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)							
	ヨーグルト(小中のみ)									
24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	758
	関東風おでん	チヌだんご・うずらたまご あつあげ・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	いそ香あえ		味噌つけのり	小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・ポン酢	24.7	29.6
27 (月)	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	857
	はまちの照り焼き風	はまち				でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
28 (火)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	33.4
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	721	910
29 (水)	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	31.2	38.5
	スライスチーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
30 (木)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ 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	661	801
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.4	28.9
	もものあんにと豆腐(小中のみ)					もものあんにと豆腐(小中のみ)				
31 (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)	583	696
	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)		
	金時汁	ぶた肉・油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)	24.8	29.4
29 (水)	わさんぼんとう(小中のみ)					わさんぼんとう(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	747
	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			
30 (木)	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	20.4	24.5
	あんもちぞう煮	みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	あん入り白玉だんご		にぼし(だし)		
	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	613	779
31 (金)	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん			ドレッシング		
	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	28.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
31 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			685	844
	カスレ	とり肉・ウィンナー 白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも	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		
	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油		26.5	32.7
りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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23日(木)～1月29日(水)

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	620	24.5	19.8	372	93	3.0	2.9	230	0.76	0.55	29	6.5	2.2
中学生	770	29.7	23.4	410	112	4.3	3.8	271	0.97	0.62	39	8.4	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。



1月分学校給食献立表

令和7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	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)
8 (水)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	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	519	613
	大根と水菜のサラダ コンソメスープ	まぐろの油つけ	わかめ	水菜	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	18.5	21.5
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	776
	あつあげと小松菜のみそそぼろ煮 かんぴょうのあえもの	あつあげ・ぶた肉・みそ		小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.6	31.0
10 (金)	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	592	757
	こふきいも はくさいのスープ					じゃがいも			25.2	31.3
14 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・セロリ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	608	707
	チョレギサラダ トック入りわかめスープ ココアワッフル (小中のみ)	味つけのり ハム	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ	さとう トック ココアワッフル (小中のみ)	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	23.3
15 (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)	606	717
	さつまいものからあげ ゆでブロッコリー 紅白いちごゼリー (小中のみ)			ブロッコリー		さつまいも	なたね油		22.1	26.0
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	711
	がんもどきとひじきのうま煮 ほうれん草のアーモンドあえ	とり肉・がんもどき ハム	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草	ごぼう キャベツ・もやし	こんにやく・さとう さとう	なたね油・ごま油 アーモンド・なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	22.4	27.0
17 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	745
	さけのたつたあげ わかめのあえもの 八杯汁	さけ	わかめ	にんじん	しょうが きゅうり・もやし	米粉・でんぶ さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ しょうゆ	27.5	33.1
20 (月)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			564	706
	きんぴらごぼう 冬野菜のみそ汁 米粉パン・牛乳	とり肉 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう 大根・はくさい・太ねぎ	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 にぼし (だし)	22.3	26.7
21 (火)	チリコンカン	大豆・ぶた肉		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	615	786
	カラフルサラダ りんご (小中のみ)			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		28.0	35.2
22 (水)	根菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・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	617	791
	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	22.9	26.0
23 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	758
	関東風おでん いそ香あえ ぼんかん (小中のみ)	チヌだんご・うずらたまご あつあげ・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	24.7	29.6
24 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	857
	はまちの照り焼き風 切りほし大根のあえもの うちこみ汁	はまち	こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	切りほし大根	でんぶ・さとう さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	26.3	33.4
27 (月)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	721	910
	コーンチャウダー スライスチーズ (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	31.2	38.5
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	801
	マーボー豆腐 はるさめサラダ もものあんにと豆腐 (小中のみ)	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.4	28.9
29 (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)	583	696
	まんばのけんちゃん 金時汁 わさんぼんとう (小中のみ)	とうふ・てんぷら		まんば	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.8	29.4
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	747
	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	なたね油	しょうゆ	20.4	24.5
31 (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	613	779
	ひじき入り根菜サラダ 肉だんごと野菜のスープ チーズ (中のみ)	まぐろの油つけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん			ドレッシング	22.5	28.8

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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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め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。

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23日(木)～1月29日(水)

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)	610	24.1	19.3	28.5%	369	93	3.0	2.9	229	0.79	0.53	30	6.3	2.3
中学生	756	29.1	22.8	27.1%	406	112	4.4	3.8	269	1.01	0.60	39	8.1	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30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

令和7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)
8 (水)	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			611	764
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.2	31.6
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (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・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	595	694
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油		20.8	24.1
	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	816
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	27.5	33.0
	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		
	野菜マフィン					野菜マフィン				
14 (火)	コッペパン		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(中のみ)		587	836
	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・ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.2	29.2
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ・レモン	さとう	なたね油			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	712
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	23.4	27.9
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	香川たつぷりおみそ汁	さぬきもちぶた・みそ		まんば・金時にんじん	大根		ごま油	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
16 (木)	コッペパン		牛乳			コッペパン			645	810
	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・エリンギ	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	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	27.1	33.1
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん		さとう	なたね油			
	チーズ		チーズ							
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	716
	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	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	22.9	27.6
	ロメインレタスのごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング		
20 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	609	763
	大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	19.1	23.2
	小にぼし		小にぼし							
21 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			548	727
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん・バジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	22.5	28.5
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	798
	かまあげいりこのなんばんづけ	かまあげいりこ粉つき		ねぎ		さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	24.5	29.2
	食べて菜のいそかあえ	味つけのり		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	金時汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)		
23 (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・こんにやく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	744
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		21.8	26.0
	りんご				りんご					
24 (金)	コッペパン		牛乳			コッペパン			529	682
	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	24.7	30.8
	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		
27 (月)	ルーローハン・牛乳	ぶた肉	牛乳	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	精白米・さとう でんぶ	ごま油・なたね油	しょうゆ・オイスターソース	580	723
	ビーフンサラダ	ささみ			もやし・きゅうり・とうもろこし	ビーフン・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.7	29.6
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631	778
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・ぶた肉 あつあげ・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	24.6	29.4
	アーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	ぼんかん				ぼんかん					
29 (水)	いりこめし・牛乳	油あげ	かえり・牛乳	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)・にぼし(だし)	543	644
	まんばのけんちゃん	とうふ・でんぶ		まんば	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		こんぶ(だし)・にぼし(だし)		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
30 (木)	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	でんぶ・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	でんぶ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
31 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	696
	いかとえびととうふのチリソース煮	とうふ・いか・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	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	21.9	26.3
	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		
いちごゼリー					いちごゼリー					

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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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、姉妹都市であるフランス(トゥール市)、交流協定を結んでいる台湾(基隆市)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	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)	594	24.0	18.9	28.7%	343	86	3.2	3.0	185	0.68	0.50	25	4.6	2.1
中学生	746	29.1	22.5	27.1%	376	103	4.2	3.7	210	0.88	0.57	29	5.9	2.6

※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30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23日(木)～1月29日(水)

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

令和7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)
8 (水)	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			611	764
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.2	31.6
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	816
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	切りぼし大根のあえもの			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	27.5	33.0
10 (金)	野菜マフィン					野菜マフィン				
	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	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	595	694
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油		20.8	24.1
14 (火)	カレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・ジャガイモ 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	609	763
	大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	19.1	23.2
	小にぼし		小にぼし							
15 (水)	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・エリンギ	ジャガイモ・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらスープ・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	645	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		さとう	なたね油		27.1	33.1
16 (木)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・カレー粉	570	712
17 (金)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	23.4	27.9
	香川たつぷりおみそ汁	さぬきもちぶた・みそ		まんば・金時にんじん	大根		ごま油	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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・こんにやく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	744
20 (月)	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		21.8	26.0
	りんご				りんご					
	コッペパン チョコ大豆クリーム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(中のみ)		587	836
21 (火)	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・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ・レモン	さとう	なたね油		23.2	29.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	かまあげいりこのなんばんづけ	かまあげいりこ粉つき		ねぎ		さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	638	798
	食べて菜のいそかあえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.5	29.2
23 (木)	金時汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん・パジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	548	727
24 (金)	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	28.5
	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・でんぶ	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	572	716
25 (土)	ロメインレタスのごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング	22.9	27.6
	いりこめし・牛乳	油あげ	かえり・牛乳	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)・にぼし(だし)	543	644
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		まんば	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)		
27 (月)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根	うどん		こんぶ(だし)・にぼし(だし)	23.0	27.0
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
28 (火)	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・ぶた肉 あつあげ・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	631	778
	アーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.4
	ぼんかん			ぼんかん						
29 (水)	ルーローハン・牛乳	ぶた肉	牛乳	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	精白米・さとう でんぶ	ごま油・なたね油	しょうゆ・オイスターソース	580	723
	ビーフンサラダ	ささみ			もやし・きゅうり・とうもろこし	ビーフン・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.7	29.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
30 (木)	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	ジャガイモ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	529	682
	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	24.7	30.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
31 (金)	いかとえびととうふのチリソース煮	とうふ・いか・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	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・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	567	696
	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	21.9	26.3
	いちごゼリー					いちごゼリー				
31 (土)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	603	774
	ミニトマト			ミニトマト						
31 (日)	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		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	29.9	37.8

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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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、姉妹都市であるフランス(トゥール市)、交流協定を結んでいる台湾(基隆市)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	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)	594	24.0	18.9	28.7%	343	86	3.2	3.0	185	0.68	0.50	25	4.6	2.1
中学生	746	29.1	22.5	27.1%	376	103	4.2	3.7	210	0.88	0.57	29	5.9	2.6

※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。

F 栗林小・花園小・桜町中・玉藻中



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23日(木)～1月29日(水)

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						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			
8 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	615	767
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	野菜と油あげのあえもの	油あげ		にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	七草汁	たまご		金時にんじん 小松菜・水菜・ねぎ	大根・かぶ・はくさい	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
9 (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	たまねぎ・はくさい・大根・もやし ほししいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	591	706
	おさつきなこちゃん	きなこ				さつまいも・さとう	なたね油		23.4	27.5
	ブロッコリーのおかかあえ	ささみ油揚げ・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		
10 (金)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			593	740
	とり肉の照り焼き	とり肉				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	れんごんのきんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	れんごん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	29.0	35.3
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		金時にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	744
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・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	25.8	31.2
	ツナと食べて菜のあえもの	まぐろの油つけ	こんぶ	食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ		
15 (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	652	774
	ささみチーズフライ	ささみフライチーズ入り					なたね油			
	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	28.4	32.8
	トック入りたまごスープ	たまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	県産すずきの香草焼き	すずき						香草ミックス	651	834
	むし野菜			にんじん	キャベツ					
	ミニトマト			ミニトマト					30.5	38.5
17 (金)	ロメインレタスのクリームシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	根菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんごん・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	657	842
	レタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	レタス・大根	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	26.7
20 (月)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			613	759
	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの	まぐろの油つけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	19.7	23.3
21 (火)	ぼんかん				ぼんかん					
	あぶたまどんぶり・牛乳	たまご・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	602	800
	ほうれん草とたくあんのごまあえ のむヨーグルト(中のみ)			ほうれん草	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	23.3	30.7
22 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	フィッシュアンドチップス	メルルーサ				皮つきフライドポテト でんぶん	なたね油	チキンコンソメ	599	761
	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		24.2	30.0
23 (木)	マリガトニスープ	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	がらすープ・チキンコンソメ・カレー粉・しょうゆ		
	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	524	633
	あげだしどうふ	あげだし用とうふ				でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	19.1	22.8
24 (金)	金時汁	みそ		金時にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		けずりぶし(だし)		
	ルーローハン・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・ほししいたけ しょうが・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	607	753
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	28.5
27 (月)	パイナップル(小中のみ)					パイナップル(小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			621	773
	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			
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば	はくさい		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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		にぼし(だし)	20.1	24.6
28 (火)	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳	パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	606	754
	パプリカソテー			パプリカ・にんじん			なたね油			
29 (水)	ガルビュールスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・かぶ・キャベツ・セロリ			がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.9	32.6
	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ	コッペパン	なたね油	カレー粉	583	757
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・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	24.1	30.8
30 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	718	876
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	27.5	33.4
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	タンメン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
31 (金)	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	627	757
	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	22.1	26.1
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	がらすープ・チキンコンソメ			

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にも、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、学校給食への理解と関心を深め、感謝して給食を食べてもらう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め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23日(木)～1月29日(水)

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	615	24.6	19.4	28.4%	332	86	2.7	2.9	226	0.84	0.54	33	5.2	2.2
中学生	766	29.8	22.7	26.6%	383	104	4.1	3.8	263	1.07	0.63	43	6.6	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16日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。