



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳 バンサンスー	焼きふた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	570	681
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	21.7	25.2
9 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			538	700
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.5	34.8
10 (木)	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	563	699
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			24.4	29.4
11 (金)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	629	732
	中華サラダ	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	22.3	26.1
14 (月)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	604	750
	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油		28.3	34.1
15 (火)	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.3	32.5
	豆乳プリン					豆乳プリン			600	799
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			26.5	32.6
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	560	695
17 (木)	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.5	29.4
	オリーブ豚のとん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)	600	799
18 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			25.3	32.5
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	25.3	32.5
19 (土)	ひじきと大豆のサラダ	まぐろの油づけ・大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	560	695
	ミニトマト			ミニトマト					24.5	29.4
20 (日)	ママーどうふ	ぶた肉・とうふ みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ	さとう・でんぶん	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	24.5	29.4
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	581	762
21 (月)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		26.5	32.6
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	634	794
22 (火)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				22.2	26.4
	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	485	647
23 (水)	わさんぼんとう(小のみ)					わさんぼんとう(小のみ)			22.3	28.9
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)			644	802
24 (木)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	634	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.4
25 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			485	647
	春大根のポトフ	とり肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.3	28.9
26 (土)	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		644	802
	チーズ		チーズ						22.0	26.7
27 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			22.0	26.7
	魚のレモンソースかけ	たちうおでんぶんつき		ほうれん草	レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	625	733
28 (月)	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	625	733
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	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)	25.2	29.0
29 (火)	たけのごごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	625	733
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん	25.2	29.0
30 (水)	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)	576	720
	ヨーグルト		ヨーグルト						26.3	31.8
31 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	842
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	ぶた肉・あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	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	576	720
1 (金)	ポン酢あえ	かつおぶし		にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・ポン酢	26.3	31.8
	かえりのごまがらめ		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	650	842
2 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			27.5	34.5
	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	27.5	34.5
3 (日)	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油		685	838
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	25.4	30.5
4 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	700
	さごしのみそだれかけ	さごし・みそ				でんぶん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ	23.1	27.1
5 (火)	たけのごことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	587	700
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.1	27.1
6 (水)	かしわもち					かしわもち			587	700
	ピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	27.1
7 (木)	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	587	700
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.1



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材



教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

地産地消



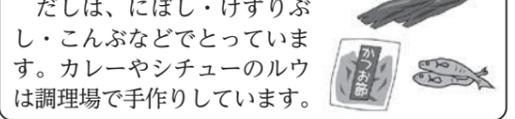
香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。

生活習慣病の予防



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

自然のうまみ・手作りの味



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

4月学校給食栄養量(16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)	596	24.7	19.3	29.2%	337	86	2.6	3.0	225	0.76	0.53	26	5.6	2.1
中学生	743	29.9	22.7	27.5%	367	105	3.4	3.8	264	0.97	0.62	40	7.3	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」(4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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (火)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳 バンサンスー	焼きふた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	570	681
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	21.7	25.2
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	760
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	22.7	28.4
10 (木)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			538	700
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.5	34.8
11 (金)	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	699
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	24.4	29.4
14 (月)	中華サラダ	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	629	732
	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油			
15 (火)	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.1
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	750
16 (水)	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	いそ香あえ	のり		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	28.3	34.1
	オリーブ豚のとん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
17 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	799
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきと大豆のサラダ	まぐろの油づけ・大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.3	32.5
18 (金)	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			560	695
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ	さとう・でんぶん	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	24.5	29.4
18 (土)	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		581	762
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
21 (月)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.5	32.6
	わさんぼんとう(小のみ)							わさんぼんとう(小のみ)		
22 (火)	いちごゼリー(中のみ)							いちごゼリー(中のみ)		
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	634	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.4
23 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			485	647
	春大根のポトフ	とり肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.3	28.9
24 (木)	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			644	802
	魚のレモンソースかけ	たちうおでんぶんつき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
25 (金)	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	22.0	26.7
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	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)		
	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	625	733
28 (月)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)	25.2	29.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
29 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	720
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	ぶた肉・あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	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	26.3	31.8
	ポン酢あえ	かつおぶし		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢 みりん・しょうゆ		
30 (水)	かえりのごまがらめ(小中のみ)		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	842
	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	27.5	34.5
31 (木)	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			685	838
4月 (日)	さごしのみそだれかけ	さごし・みそ				でんぶん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ		
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	25.4	30.5
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
かしわもち(小中のみ)					かしわもち(小中のみ)					

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

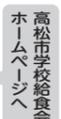
だしは、にぼし・けずりぶし・こんぶなどでとっています。カレーやシチューのルーは調理場で手作りしています。



4月学校給食栄養量(16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)	596	24.6	19.2	347	87	2.6	3.0	224	0.70	0.54	25	5.7	2.1
中学生	747	30.0	22.6	380	106	3.4	3.9	263	0.91	0.63	39	7.3	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (火)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	570	681
	パンサンスー			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
9 (水)	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
	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			580	736
	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・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
10 (木)	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう	なたね油	しょうゆ	29.4	35.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	760
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
11 (金)	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	22.7	28.4
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			538	700
14 (月)	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.5	34.8
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	699
15 (火)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	24.4	29.4
	中華サラダ	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	629	732
16 (水)	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油		22.3	26.1
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	750
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	いそ香あえ	のり		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	28.3	34.1
18 (金)	オリーブ豚のとん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	799
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	25.3	32.5
21 (月)	ひじきと大豆のサラダ	まぐろの油づけ・大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			560	695
22 (火)	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ	さとう・でんぶん	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	24.5	29.4
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		581	762
23 (水)	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.5	32.6
24 (木)	わさんぼんとう(小のみ)					わさんぼんとう(小のみ)				
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	634	794
25 (金)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			485	647
	春大根のポトフ	とり肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.3	28.9
26 (土)	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	802
27 (日)	魚のレモンソースかけ	たちうおでんぶんつき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ		
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	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)	22.0	26.7
28 (月)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	625	733
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)	25.2	29.0
29 (火)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	720
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	ぶた肉・あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	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	26.3	31.8
30 (水)	ポン酢あえ	かつおぶし		にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
	かえりのごまがらめ(小中のみ)		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	842
31 (木)	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	27.5	34.5
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油			
32 (金)	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(16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)	590	24.9	18.8	353	87	3.1	3.0	222	0.73	0.53	25	5.6	2.1
中学生	741	30.4	22.2	389	107	4.0	3.9	260	0.95	0.62	39	7.2	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4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 (火)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ	570	681
	パンサンスー			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	784
	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 でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	22.2	26.8
	いももち汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち		にぼし(だし)		
10 (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			580	736
	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・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう	なたね油	しょうゆ	29.4	35.8
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	760
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	22.7	28.4
	野菜のごまあえ			ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし(だし)		
14 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			538	700
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.5	34.8
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
15 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	699
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	24.4	29.4
	中華サラダ	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
16 (水)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	629	732
	キャロットサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・オリーブ油			
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.1
17 (木)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	750
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	28.3	34.1
18 (金)	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	オリーブ豚のトン汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	799
21 (月)	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	25.3	32.5
	ひじきと大豆のサラダ	まぐろの油づけ・大豆	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
22 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			560	695
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ	さとう・でんぷん	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	24.5	29.4
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
23 (水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		581	762
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
24 (木)	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.5	32.6
	わさんぼんとう(小のみ)							わさんぼんとう(小のみ)		
	いちごゼリー(中のみ)							いちごゼリー(中のみ)		
25 (金)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	634	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	22.2	26.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			485	647
28 (月)	春大根のポトフ	とり肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.3	28.9
	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
29 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	802
	魚のレモンソースかけ	たちうおでんぶんつき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	22.0	26.7
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ		
30 (水)	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	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)		
	たけのごごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	625	733
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん	25.2	29.0
31 (木)	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)		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	720
4月 (水)	あつあげとチンゲンサイのみそいため	ぶた肉・あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	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	26.3	31.8
	ポン酢あえ	かつおぶし		にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
	かえりのごまがらめ(小中のみ)		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量(16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)	588	24.6	18.5	28.3%	352	88	3.1	3.0	226	0.71	0.52	23	5.5	2.0
中学生	737	29.9	21.7	26.5%	386	107	4.0	3.9	265	0.92	0.59	36	7.0	2.6

▼さらに詳しい情報はここから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		532	664	
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・にら	はくさいキムチ・はくさい・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	20.6	24.7
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ・でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		577	734	
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.2	26.6
	ツナと野菜の香りあえ	まぐろの油づけ			もやし・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
10 (木)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米		585	740	
	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・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・一味とうがらし	24.9	30.1
	チンゲンサイともやしのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
11 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		597	737	
	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	24.1	29.1
	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		
14 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	587	685
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが	ビーフン	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.8	26.0
15 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		642	806	
	こうやどうふの煮もの 小松菜のおひたし ミックスナッツ	ぶた肉・こうやどうふ かつおぶし		にんじん・さいいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ	29.1	35.4
16 (水)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	507	686
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	26.2
	キャベツのみそ汁 野菜マフィン(中のみ)	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
17 (木)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦		564	703	
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし	22.0	26.0
	切りぼし大根のごまドレッシングあえ			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		
18 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		587	760	
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	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	22.0	27.6
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油づけ	ひじき		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		
21 (月)	オリーブ牛のカレーライス(麦ごはん) 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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・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	633	788
	にんじんとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ	にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.1	27.4
	味つけ小魚		味つけ小魚							
22 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		604	748	
	さごしのレモンソース	さごし			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	24.2	28.7
	きゅうりのたくあんあえ わかめ汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
23 (水)	チキンライス・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	精白米	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	543	646
	野菜いため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	22.9
	フルーツポンチ				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒		
24 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		612	728
	とり肉の野菜あんかけ	とり肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	27.8	33.1
	すまし汁 ミニトマト	かまぼこ	わかめ		たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
25 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		594	785	
	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー	22.9	28.9
	グリーンサラダ チーズ		チーズ	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
28 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		603	752	
	アカエイのピリからソース	アカエイ粉つき みそ			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん トマトパウダー・トウバンジャン	26.6	32.0
	いそ香あえ じゃがいものみそ汁		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ		
30 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		614	745	
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	25.7
	春大根のサラダ 牛乳プリン	まぐろの油づけ		にんじん	大根・レモン	さとう	なたね油			



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量(16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)	581	23.3	19.0	29.5%	362	86	3.6	2.9	204	0.75	0.52	20	5.0	2.2
中学生	730	28.1	22.6	27.9%	396	104	4.6	3.7	237	0.96	0.60	26	6.5	2.8

▼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。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月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。
 ※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	577	734
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.2	26.6
	ツナと野菜の香りあえ	まぐろの油づけ			もやし・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			532	664
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・にら	はくさいキムチ・はくさい・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	20.6	24.7
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ・でんぶ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	737
	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	29.1
	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		
11 (金)	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			585	740
	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・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・一味とうがらし	24.9	30.1
	チンゲンサイともやしのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
14 (月)	オリーブ牛のカレーライス(麦ごはん) 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・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・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	633	788
	にんじんとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ	にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.1	27.4
	味つけ小魚		味つけ小魚							
15 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	507	686
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	26.2
	キャベツのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	806
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.1	35.4
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
17 (木)	チキンライス・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	精白米	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	543	646
	野菜いため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	22.9
	フルーツポンチ				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒		
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	748
	さごしのレモンソース	さごし			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	24.2	28.7
	きゅうりのたくあんあえ	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		ごま	しょうゆ		
21 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	587	685
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが	ビーフン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	26.0
	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
22 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	760
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	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	22.0	27.6
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油づけ	ひじき		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		
23 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			564	703
	とうふの中煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし	22.0	26.0
	切りぼし大根のごまドレッシングあえ			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		
24 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			594	785
	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー	22.9	28.9
	グリーンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
25 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		612	728
	とり肉の野菜あんかけ	とり肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	27.8	33.1
	すまし汁	かまぼこ	わかめ		たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			614	745
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	25.7
	春大根のサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・レモン	さとう	なたね油			
30 (水)	牛乳プリン		牛乳			牛乳プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	752
	アカエイのピリからソース	アカエイ粉つき みそ			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん トマトパウダー・トウバンジャン	26.6	32.0
いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ			
じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし(だし)			



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

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

高松市の学校給食では

生きた教材
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

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

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

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

4月学校給食栄養量 (16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)	581	23.3	19.0	362	86	3.6	2.9	204	0.75	0.52	20	5.0	2.2
中学生	730	28.1	22.6	396	104	4.6	3.7	237	0.96	0.60	26	6.5	2.8

▼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」(4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。
 ※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 (火)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	557	657
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ツナポテトサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油		22.7	26.5
9 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			590	763
	とり肉のトマトソースかけ	とり肉		トマト	たまねぎ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	マセドアンサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		25.2	31.5
10 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	793
	さわらの西京焼き	さわら・みそ								
	牛肉とふきのいため煮	牛肉		にんじん	ふき・たけのこ・ごぼう・しょうが	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	31.0
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			647	799
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	春大根とささみの中華あえ	ささみ油づけ		にんじん	大根・きゅうり・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.6	28.4
14 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	795
	県産すずきのレモンソース	すずき			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	キャベツのソテー	ベーコン		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	25.2	31.1
15 (火)	うずらたまごとわかめのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			539	722
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	24.2	31.0
16 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	740
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	33.6
17 (木)	ガーリックピラフ・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	557	723
	焼きウインナー	ウインナー								
	キャロットラペ			にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	オリーブ油	りんご酢		
18 (金)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.1	25.8
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米			531	699
21 (月)	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		
	いろいろあえ	かつおぶし	ちりめん	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.1	34.2
22 (火)	わさんぼんとう(小のみ)					わさんぼんとう(小のみ)				
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	566	818
23 (水)	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.4	33.2
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	親子どんぶり・牛乳	とり肉・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)	628	794
24 (木)	香りごぼうのごまドレッシングあえ			にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	きなこビーンズ(小中のみ)	大豆・きなこ				さとう・でんぶん	なたね油		26.9	32.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	754
25 (金)	さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ・みりん		
	野菜とたくあんのあえもの			小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ		
	オリーブ豚汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	26.3	31.7
28 (月)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	611	775
	海そうサラダ		海そうミックス	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	21.5	25.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
29 (火)	春大根のポトフ	ウインナー・とり肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	519	674
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	りんご酢	22.2	27.9
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
30 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	728
	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	23.8	28.7
	ごまじゃこサラダ		ちりめん・ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・ポン酢		
31 (木)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	625	725
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)	24.4	28.4
	いちごマフィン					いちごマフィン				



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(16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)	586	24.4	19.0	325	85	2.8	2.9	222	0.93	0.54	24	5.1	2.0
中学生	747	30.1	22.6	377	105	4.1	3.8	262	1.21	0.63	38	6.4	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとのお祝い見聞」(4月25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。