



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 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	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			
8 (木)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			645	786
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし (だし)	23.5	27.9
	ココアワッフル					ココアワッフル				
9 (金)	年明け ^{やさい} 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)	571	719
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		22.3	26.3
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	紅白いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー (中のみ)				
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			634	789
	ダッカルビ	とり肉・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・にんにく しょうが	トッポギ さつまいも・さとう	ごま油	トマトケチャップ・コチジャン しょうゆ・みりん・一味とうがらし	24.1	28.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (水)	根菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	637	782
	らりるれ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・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.8	25.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	784
	関東風おでん	チヌだんご・あつあげ 牛肉・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	24.8	29.7
	ほうれん草のアーモンドあえ			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		
	みかん				みかん					
16 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	798
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ・ぶどう酒	27.2	34.2
	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			
	りんご				りんご					
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	750
	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	27.3	32.8
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	はち ^{はちはいじろ} 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)		
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	855
	タコライス	ぶた肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・切りぼし大根・にんにく	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	26.1	32.7
	じゃがだんごのスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ							
21 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							24.3	30.1
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			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)		
22 (木)	SDGsふりかけ		こんぶ・ちりめん			さとう	ごま	しょうゆ	611	762
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	マーボーあつあげ	あつあげ・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	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.1	28.8
	はるさめサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉		
23 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			724	894
	白身魚のトマトソースかけ	赤魚		トマト	たまねぎ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	27.6	34.1
	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			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
26 (月)	りんごタルト					りんごタルト			600	751
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ルーローハン	ぶた肉 うずらたまご		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	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	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (火)	ミニトマト			ミニトマト						
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・小にぼし	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	571	686
	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)	23.4	27.7
	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)		
28 (水)	わさんぼんとう					わさんぼんとう			599	733
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	20.2	23.9
29 (木)	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	620	772
	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	22.4	28.6
	肉だんごとレタスのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・レタス・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
30 (金)	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
	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	658	847
	コーンチャウダー	ベーコン・白いんげん豆	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	がらスープ・チキンコンソメ	27.4	34.7

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。

1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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	625	24.6	19.6	28.2%	349	87	3.0	3.0	238	0.79	0.54	29	5.7	2.1
中学生	780	29.9	23.2	26.7%	386	106	3.8	3.8	278	1.00	0.61	36	7.2	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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。

※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。

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22日(木)～1月28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

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 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	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・豆腐品	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			
8 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	750
	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	キャベツ・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		
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・さとう	なたね油		22.3	27.6
9 (金)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			645	786
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし(だし)		
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)			23.5	27.9
13 (火)	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)	571	719
	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					22.3	26.3
	紅白いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			634	789
	ダッカルビ	とり肉・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・にんにく しょうが	トッポギ さつまいも・さとう	ごま油	トマトケチャップ・コチジャン しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	28.8
15 (木)	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	637	782
	らりるれ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・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)						21.8	25.4
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	784
	関東風おでん	チヌだんご・あつあげ 牛肉・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)		
	ほうれん草のアーモンドあえ			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	24.8	29.7
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
19 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	798
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ・ぶどう酒		
	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		27.2	34.2
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
20 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	750
	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		
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	はちいじろ 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・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	27.3	32.8
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	855
	タコライス	ぶた肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・切りばし大根・にんにく	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		
	じゃがだんごのスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.1	32.7
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			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・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	30.1
23 (金)	SDGsふりかけ		こんぶ・ちりめん			さとう	ごま	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
	マーボーあつあげ	あつあげ・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	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		チンゲンサイ・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉	24.1	28.8
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			724	894
	白身魚のトマトソースかけ	赤魚		トマト	たまねぎ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	ぶどう酒・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		27.6	34.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (火)	りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	751
	ルーローハン	ぶた肉 うずらたまご		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	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		
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.7	32.4
28 (水)	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・小にぼし	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	571	686
	まんぱのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぱ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)	23.4	27.7
29 (木)	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	733
	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	20.2	23.9
30 (金)	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	620	772
	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		
	肉だんごとレタスのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・レタス・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	28.6
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(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）、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（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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生（中学年）	621	24.3	19.5	28.3%	343	86	2.9	2.9	239	0.79	0.53	30	5.5	2.1
中学生	775	29.5	23.0	26.8%	378	105	3.7	3.7	279	1.00	0.61	37	7.0	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※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。

※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。



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・一宮幼・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼

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22日(木)～1月28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
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8年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (木)	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	633 792
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	28.4 34.4
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢	
9 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586 750
	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	キャベツ・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	22.3 27.6
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・さとう	なたね油		
13 (火)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			645 786
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.5 27.9
	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)	
14 (水)	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)	571 719
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		22.3 26.3
15 (木)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
	紅白いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー (中のみ)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			634 789
16 (金)	ダッカルビ	とり肉・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・にんにく しょうが	トッパギ さつまいも・さとう	ごま油	トマトケチャップ・コチジャン しょうゆ・みりん・一味とうがらし	24.1 28.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	根菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	637 782
19 (月)	らりるれ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・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.8 25.4
	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			635 784
20 (火)	関東風おでん	チヌだんご・あつあげ 牛肉・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	24.8 29.7
	ほうれん草のアーモンドあえ			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	
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
21 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626 798
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ・ぶどう酒	27.2 34.2
	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		
22 (木)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599 750
	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	27.3 32.8
23 (金)	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	
	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)	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670 855
24 (土)	タコライス	ぶた肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・切りぼし大根・にんにく	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	26.1 32.7
	じゃがだんごのスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
25 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604 778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			しょうゆ	24.3 30.1
26 (月)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
	SDGsふりかけ		こんぶ・ちりめん			さとう	ごま	しょうゆ	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611 762
27 (火)	マーボーあつあげ	あつあげ・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	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.1 28.8
	はるさめサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			724 894
28 (水)	白身魚のトマトソースかけ	赤魚		トマト	たまねぎ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	ぶどう酒・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		27.6 34.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
29 (木)	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト (小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600 751
	ルーローハン	ぶた肉 うずらたまご		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	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	26.7 32.4
30 (金)	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・小にぼし	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	571 686
31 (土)	まんぱのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぱ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	23.4 27.7
	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)	
	わさんぼんとう (小中のみ)					わさんぼんとう (小中のみ)			
32 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599 733
	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		20.2 23.9
	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	
33 (月)	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)	

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、食べ物不足の時代がありました。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。

1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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	622	24.7	19.4	28.1%	350	86	2.9	3.0	235	0.74	0.54	32	5.6	2.1
中学生	776	29.8	22.8	26.4%	382	104	3.7	3.8	275	0.95	0.61	39	7.0	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。

※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。

C	鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼
---	--

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22日(木)～1月28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 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	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			
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	792
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐・ふた肉・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		
	水菜のあえもの			水菜・にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	23.4	28.5
	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
9 (金)	他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・ふた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	633	792
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	28.4	34.4
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢		
13 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	750
	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	キャベツ・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	22.3	27.6
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・さとう	なたね油			
14 (水)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			645	786
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ			にぼし (だし)	23.5	27.9
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
15 (木)	年明け ^{やさい} うどん・牛乳	ふた肉・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)	571	719
	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					22.3	26.3
	紅白いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			634	789
	ダッカルビ	とり肉・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・にんにく しょうが	トッポギ さつまいも・さとう	ごま油	トマトケチャップ・コチジャン しょうゆ・みりん・一味とうがらし	24.1	28.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (月)	根菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ふた肉	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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	637	782
	らりるれ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・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.8	25.4
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	784
	関東風おでん	チヌだんご・あつあげ 牛肉・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	ほうれん草のアーモンドあえ			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	24.8	29.7
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
21 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	798
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ・ぶどう酒		
	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		27.2	34.2
22 (木)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	750
	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		
	くきわかめのあえもの	くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油		しょうゆ	27.3	32.8
23 (金)	^{はちはいじり} 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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	855
	タコライス	ふた肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・切りばし大根・にんにく	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	26.1	32.7
	じゃがだんごのスープ チーズ (小中のみ)	ハム	チーズ (小中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	いそ香あえ	味つけのり	小松菜	もやし				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)	24.3	30.1
27 (火)	SDGsふりかけ		こんぶ・ちりめん		さとう	ごま		しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
	マーボーあつあげ	あつあげ・ふた肉 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	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.1	28.8
28 (水)	はるさめサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			724	894
	白身魚のトマトソースかけ	赤魚		トマト	たまねぎ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	ぶどう酒・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		27.6	34.1
29 (木)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	751
	ルーローハン	ふた肉 うずらたまご		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	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	26.7	32.4
30 (金)	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・小にぼし	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	571	686
	まんぱのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぱ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	23.4	27.7
31 (土)	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)		
	わさんぼんとう (小中のみ)					わさんぼんとう(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、食べ物不足の時代がありました。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。

1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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	620	24.9	19.4	28.1%	358	88	3.1	3.1	239	0.80	0.55	32	5.6	2.1
中学生	780	30.1	23.0	26.5%	392	107	3.9	3.8	279	1.02	0.62	40	7.2	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。

※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。

D	木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼
---	--

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22日(木)～1月28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



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	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)
		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			
8 (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			608	757
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	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	25.3	30.2
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・オリーブ油	しょうゆ		
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	759
	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)		
	切りばし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.5	31.9
	牛乳プリン					牛乳プリン				
13 (火)	木の葉どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	616	740
	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			ドレッシング	19.7	23.2
	りんごのタルト					りんごのタルト				
14 (水)	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん	大根・太ねぎ・ほししいたけ・しょうが	うどん・さといも・でんぶん		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	600	700
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油			
	しょうゆ豆	しょうゆ豆							20.8	24.1
15 (木)	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		575	720
	とり肉ののり塩バターいため	とり肉	青のり	にんじん	たまねぎ・エリンギ・とうもろこし		バター・なたね油	ぶどう酒		
	ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.4	33.8
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			562	702
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	22.8	27.2
	冬野菜たっぷりのみそ汁	てんぷら・みそ		金時にんじん	大根・しめじ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
19 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	815
	肉だんごとトマトのシチュー	肉だんご		にんじん・トマト パセリ	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	25.3	30.9
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	レモン	さとう	なたね油			
	チーズ		チーズ							
20 (火)	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	631	775
	大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ	19.3	22.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
21 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			588	775
	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・ぶどう酒・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	22.7	28.8
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき		きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	750
	はもの香味ソース	はも粉つき			太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	かんこく韓国風いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり		ごま・ごま油	しょうゆ	24.0	29.3
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・太ねぎ	はるさめ・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		
23 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	728
	ポトフ	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	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	27.0
	マセドアンサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
26 (月)	ルーローハン (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	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	564	705
	ビーフンサラダ	ささみの油づけ			もやし・きゅうり・とうもろこし	ビーフン・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.2	30.3
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			626	774
	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	こんにゃく さといも・さとう		しょうゆ		
	ロメインレタスのドレッシングあえ				きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング	23.1	27.6
	ぼんかん				ぼんかん					
28 (水)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	549	703
	まんばのけんちゃん	とうふ・油あげ		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)		
	うちこみ汁	とり肉・みそ	わかめ	金時にんじん	大根	うどん		にぼし (だし)・こんぶ (だし)	23.6	30.3
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
29 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			598	768
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ミニトマト			ミニトマト					29.9	37.8
	らりるれレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス	でんぶん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	732
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・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	21.9	26.4
	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		
	豆乳プリン					豆乳プリン				

全国学校給食週間

1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、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、国際交流のあるフランス（トゥール市）、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 IKŌDE瓦町

期間：1月22日(木)～1月28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（16回平均）														▼さらに詳しい情報はこちらから▼		
	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）	597	23.7	19.6	29.5%	353	82	3.0	2.8	199	0.58	0.51	19	4.9	2.1		
中学生	744	28.8	22.7	27.5%	390	99	4.1	3.6	229	0.76	0.59	24	6.2	2.7		

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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22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。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中
---	----------------------------------

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	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)
		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		たんぱく質(g)
8 (木)	木の葉どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	616 740
	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			ドレッシング	19.7 23.2
	りんごのタルト					りんごのタルト			
9 (金)	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん	大根・太ねぎ・ほししいたけ・しょうが	うどん・さといも・でんぶん		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	600 700
	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							
13 (火)	麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米・精麦			608 757
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	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	25.3 30.2
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・オリーブ油	しょうゆ	
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614 759
	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)	
	切りぼし大根のあえもの 牛乳プリン			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.5 31.9
15 (木)	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・おとう酒 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	631 775
	大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ	19.3 22.7
	ヨーグルト		ヨーグルト						
16 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	肉だんごとトマトのシチュー	肉だんご		にんじん・トマト パセリ	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	がらスープ・ウスターソース・おとう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	648 815
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	レモン	さとう	なたね油		25.3 30.9
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			562 702
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	22.8 27.2
20 (火)	冬野菜たっぷりのみそ汁	てんぷら・みそ		金時にんじん	大根・しめじ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	
	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		575 720
	とり肉ののり塩バターいため	とり肉	青のり	にんじん	たまねぎ・エリンギ・とうもろこし		バター・なたね油	おとう酒	27.4 33.8
21 (水)	ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600 750
	はもの香味ソース	はも粉つき			太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	
22 (木)	韓国風いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり		ごま・ごま油	しょうゆ	24.0 29.3
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・太ねぎ	はるさめ・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	
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
23 (金)	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・おとう酒・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	588 775
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき		きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	22.7 28.8
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	金時にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	549 703
26 (月)	まんぱのけんちゃん	とうふ・油あげ		まんぱ	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)	
	うちこみ汁	とり肉・みそ	わかめ	金時にんじん	大根	うどん		にぼし (だし)・こんぶ (だし)	23.6 30.3
	わさんぼんとう					わさんぼんとう			
27 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			626 774
	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	こんにゃく さといも・さとう		しょうゆ	23.1 27.6
28 (水)	ロメインレタスのドレッシングあえ				きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング	
	ぼんかん				ぼんかん				
29 (木)	ルーローハン (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	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	564 705
	ビーフンサラダ	ささみの油づけ			もやし・きゅうり・とうもろこし	ビーフン・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.2 30.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570 728
30 (金)	ポトフ	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	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5 27.0
	マセドアンサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605 732
31 (土)	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・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	21.9 26.4
	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	
	豆乳プリン					豆乳プリン			
F	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			598 768
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・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	でんぶん		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	

全国学校給食週間

1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食にも、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、国際交流のあるフランス（トゥール市）、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 IKŌDE瓦町

期間：1月22日(木)～1月28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（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
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
小学生（中学年）	596	23.7	19.6	29.6%	353	82	3.0	2.8	199	0.55	0.51	19	4.9
中学生	743	28.8	22.7	27.6%	390	99	4.0	3.6	229	0.71	0.59	24	6.3

※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21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。

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中
---	-----------------



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	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)
		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		たんぱく質 (g)
8 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	640 797
	松風焼き	とり肉・ふた肉・みそ		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう	ごま	しょうゆ	27.0 32.6
	まんばのアーモンドあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	にぼし (だし)	627 742
	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			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	23.3 27.3
9 (金)	年明け八菜うどん・牛乳	ふた肉・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・ポン酢	652 796
	おさつきなこちゃん	きなこ				さつまいも・さとう	なたね油	にぼし (だし)	28.1 33.2
	ブロッコリーのおかかあえ	ささみ油づけ・かつおぶし		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし				631 794
	紅白いちごゼリー (小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)			25.0 30.4
13 (火)	タコライス・牛乳	ふた肉・大豆・牛肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	キャベツ・たまねぎ・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	652 796
	うずらたまご入りアーサー汁	うずらたまご	あおさ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.1 33.2
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						652 796
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			28.1 33.2
14 (水)	とり肉の塩こうじ焼き	とり肉						塩こうじ	555 742
	食べて菜とちりめんのあえもの		ちりめん	食べて菜・にんじん	大根	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.1 34.5
	金時計	みそ		金時にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし (だし)	631 794
	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)						25.0 30.4
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631 794
	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	25.0 30.4
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	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	25.0 30.4
	ひつつみ汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	631 794
16 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			624 797
	ロメインレタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・ロメインレタス	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.4 34.4
	ほうれん草とコーンのツナサラダ	まぐろの油づけ		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	624 797
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					27.4 34.4
19 (月)	黒豆ごはん・牛乳	黒豆	牛乳			精白米・もち米			690 889
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							690 889
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	26.4 33.3
	うどん汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	639 790
20 (火)	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)	639 790
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	23.5 28.1
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				23.5 28.1
	キムチごはん・牛乳	ふた肉	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	623 739
21 (水)	ささみチーズフライ	ささみフライチーズ入り					なたね油		623 739
	チョレギサラダ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	26.0 30.0
	トック入りわかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0 30.0
	オリーブ豚の根菜カレーライス	ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	622 815
22 (木)	牛乳								622 815
	食べて菜のツナサラダ	まぐろの油づけ		食べて菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.6 27.2
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)		20.6 27.2
	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	633 808
23 (金)	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.5 33.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						26.5 33.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638 793
	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	26.5 32.4
26 (月)	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	26.5 32.4
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	635 765
	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	635 765
	焼きウインナー	ウインナー							22.1 26.0
27 (火)	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 26.0
	らりるれレタスのコーンスープ	白いんげん豆・ベーコン			とうもろこし・たまねぎ・レタス		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.1 26.0
	わさんぼんとう					わさんぼんとう			606 751
	ルーローハン・牛乳	ふた肉 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	23.7 28.4
28 (水)	大根スープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・しょうが		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7 28.4
	パイナップル				パイナップル				615 753
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615 753
	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		19.9 24.2
29 (木)	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)	19.9 24.2
	あんもちぞう煮	みそ	青のり	金時にんじん	大根	あん入りだんご		にぼし (だし)	689 850
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			689 850
	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	29.9 37.0
30 (金)	パプリカソテー			パプリカ・にんじん			なたね油		29.9 37.0
	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			がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.9 37.0
	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)			29.9 37.0

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。

1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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	632	25.1	20.3	28.9%	332	84	3.0	3.0	233	0.87	0.55	32	4.9	2.2
中学生	789	30.8	23.9	27.3%	388	103	4.0	3.9	270	1.11	0.64	39	6.0	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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22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讀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。

川添小・林小・多肥小・協和中心・龍雲中・川添幼

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22日(木)～1月28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