



# 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	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			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
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				ブロッコリー	さつまいも	なたね油						
	ゆでブロッコリー					いちごゼリー(中のみ)				22.3	26.3		
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	トップギ 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グンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チングンサイ	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・てんぶら	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		
16 (金)	みかん				みかん								
	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		
17 (土)	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							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
18 (日)	さけのたたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		599	750		
	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		
	はちばいじる 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)					
19 (月)	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		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					
20 (火)	チーズ		チーズ										
	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											
21 (水)	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし			しょうゆ		24.3	30.1		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		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					
22 (木)	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		24.1	28.8		
	はるさめサラダ	ハム		チングンサイ・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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
24 (土)	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					りんごタルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				600	751		
25 (日)	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					
	ミニトマト			ミニトマト									
26 (月)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・小ねし	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・てんぶら		まんば			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		
27 (火)	わさんぽんとう					わさんぽんとう							
	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						
28 (水)	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		
	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		
29 (木)	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)						
30 (金)	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・								



# 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		
		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	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			中学生	エネルギー(kcal)	
8 (木)	コッペパン・牛乳 ワインナーと野菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 牛乳・いんげん豆 まぐろの油づけ						コッペパン じゃがいも マカロニ・さとう				586	750	
9 (金)	黒豆ごはん・牛乳 きんぴらごぼう 冬野菜のみそ汁 ココアワッフル(小中のみ)	黒豆 とり肉 油あげ・みそ	牛乳	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ キャベツ・きゅうり	精白米・ちち米 大根・はくさい・太ねぎ	精白米・ちち米 ごま油・ごま	にぼし(だし)			645	786	
13 (火)	年明け八菜うどん・牛乳 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(中のみ)	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 さつまいも	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				571	719	
14 (水)	ごはん・牛乳 ダッカルビ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	とり肉・みそ	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・にんにく チンゲンサイ	トッポギ ごま油	トマトケチャップ・コチジャン ごま油	トマトケチャップ・コチジャン がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			634	789	
15 (木)	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳 らりるれレタスとちりめんのサラダ ヨーグルト(小中のみ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう・セロリ	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	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース トマトケチャップ・コチジャン がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース トマトケチャップ・ウスターソース			637	782	
16 (金)	ごはん・牛乳 関東風おでん ほうれん草のアーモンドあえ みかん(小中のみ)	チヌだんご・あつあげ 牛肉・でんぶら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース トマトケチャップ・コチジャン がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース			635	784	
19 (月)	米粉パン・牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ りんご(小中のみ)	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	がらスープ・チキンコンソメ・ぶどう酒			626	798	
20 (火)	ごはん・牛乳 さけのたつたあげ くきわかめのあえもの はちばいじる八杯汁	さけ	牛乳	くきわかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・きゅうり	さとう	なたね油	なたね油			27.2	34.2	
21 (水)	ごはん・牛乳 タコライス じゃがだんごのスープ チーズ(小中のみ)	ぶた肉・大豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・切りほし大根・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	トマトケチャップ・ウスターソース がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			670	855	
22 (木)	麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 いそ香あえ かきたま汁 SDGsふりかけ	ハム	牛乳	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			26.1	32.7	
23 (金)	麦ごはん・牛乳 マーボーあつあげ はるさめサラダ	あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょが・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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	トマトケチャップ・ウスターソース トマトケチャップ・ウスターソース			611	762	
26 (月)	麦ごはん・牛乳 白身魚のトマトソースかけ マセドアンサラダ コンソメスープ りんごタルト(小中のみ)	赤魚	牛乳	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	ぶどう酒・チキンコンソメ			724	894	
27 (火)	麦ごはん・牛乳 ルーローハン ビーフンスープ ミニトマト(小中のみ)	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	さとう・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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			600	751	
28 (水)	いりこめし・牛乳 まんばのけんちゃん うちこみ汁 わさんぽんとう(小中のみ)	とうふ・でんぶら 油あげ・みそ	牛乳・小にぼし	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく	なたね油・ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ	ぶどう酒・チキンコンソメ			571	686	
29 (木)	麦ごはん・牛乳 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	かたくちいわし粉つき ハム みそ	牛乳	食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ	しょうゆ			20.2	23.9	
30 (金)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳 ひじき入り根菜サラダ 肉だんごとレタスのスープ 小魚入りアーモンド(小中のみ)	とり肉・ベーコン まぐろの油づけ 肉だんご	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	ぶどう酒・チキンコンソメ			620	772	
				ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん	なたね油	ドレッシング	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			22.4	28.6	
					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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
							小魚入りアーモンド(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)、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	mg	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
中学生	775	29.5	23.0	26.8%	378	105	3.7	3.7	279	1.00	0.61	37	7.0

※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の必要な場合は、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。

## 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▼



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	おもに無機質	おもにカルテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	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						
	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			
	コカアワッフル (小中のみ)					コカアワッフル(小中のみ)								
14 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)								
15 木	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						
16 金	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)											
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				635	784			
19 月	関東風おでん	チヌだんご・あつあげ 牛肉・てんぶら	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)		626	798			
	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)									
20 火	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 (小中のみ)				りんご(小中のみ)									
21 水	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						
	はちはいじる 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)						
22 木	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)											
23 金	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)						
	SDGsふりかけ		こんぶ・ちりめん			さとう	ごま	しょうゆ						
26 月	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						
27 火	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ						
	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								
	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)								
28 水	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						
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)										
29 木	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・てんぶら		まんば				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		
	わさんぽんとう (小中のみ)					わさんぽんとう(小中のみ)								
30 金	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			
	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



# 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	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	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
8 (木)	麦ごはん・牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮 水菜のあえもの 豆乳プリン(中のみ)	牛乳				精白米・精麦				575	792		
9 (金)	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳 大豆と小にぼしのあげ煮 ブロッコリーのおかかあえ	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		23.4	28.5		
13 (火)	コッペパン・牛乳 ワインナーと野菜のスープ煮 マカロニサラダ		牛乳			精白米・精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	792			
14 (水)	黒豆ごはん・牛乳 きんぴらごぼう 冬野菜のみそ汁 コカアワッフル(小中のみ)	黒豆	牛乳			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	28.4	34.4			
15 (木)	年明け八菜うどん・牛乳 さつまいものからあげ ゆでブロッコリー	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 さいたけ・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			
16 (金)	ごはん・牛乳 ダッカルビ	とり肉・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・ににく 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	634	789			
19 (月)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳 うりるれレタスとちりめんのサラダ ヨーグルト(小中のみ)	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・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			
20 (火)	ごはん・牛乳 関東風おでん ほうれん草のアーモンドあえ みかん(小中のみ)	チヌだんご・あつあげ 牛肉・でんぶら	こんぶ	にんじん	大根	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.8	25.4			
21 (水)	米粉パン・牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ りんご(小中のみ)		牛乳			精白米			635	784			
22 (木)	麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ くきわかめのあえもの 八杯汁		牛乳			精白米・精麦			599	750			
23 (金)	ごはん・牛乳 タコライス じゃがだんごのスープ チーズ(小中のみ)	ぶた肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・切りぼし大根・ににく	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	670	855			
26 (月)	麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 いそ香あえ かきたま汁 SDGsふりかけ		牛乳			精白米・精麦			604	778			
27 (火)	麦ごはん・牛乳 マーボーあつあげ はるさめサラダ	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・トウバンジョン	611	762			
28 (水)	コッペパン・牛乳 白身魚のトマトソースかけ マセドアンサラダ コンソメスープ りんごタルト(小中のみ)	赤魚		トマト	たまねぎ・ににく	でんぶん・さとう	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	724	894			
29 (木)	麦ごはん・牛乳 ルーローハン ビーフンスープ ミニトマト(小中のみ)	ぶた肉 うずらたまご		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	24.1	28.8			
30 (金)	いりこめし・牛乳 まんばのけんちゃん うちこみ汁 わさんぽんとう(小中のみ)	とうふ・でんぶら	牛乳・小にぼし	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		がらスープ・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	600	751			

## 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	食塩
	kcal	g	g	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
中学生	780	30.1	23.0	26.5%	392	107	3.9	3.8	279	1.02	0.62	40	7.2

※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の必要な場合は、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。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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 エネルギー(kcal) 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						
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		
9 金	あつあげのみそいため アーモンドあえ 麦ごはん・牛乳 こうやどうふの煮もの 切りぼし大根のあえもの 牛乳プリン	あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	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			
13 火	木の葉どんぶり(麦ごはん)・牛乳 ツナと野菜の香りあえ りんごのタルト	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			
14 水	年明けうどん・牛乳 さつまいもの天ぷら しょうゆ豆	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			
15 木	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳 とり肉のり塩バターいため ロメインレタスのスープ	とり肉	牛乳	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	27.4	33.8			
16 金	麦ごはん・牛乳 いかのさらさあげ 食べて菜のしそ香りあえ 冬野菜たっぷりのみそ汁	いか	牛乳		金時にんじん	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	562	702			
19 月	肉だんごとトマトのシチュー カラフルサラダ チーズ	肉だんご	牛乳	にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	648	815			
20 火	カレーライス(麦ごはん)・牛乳 大根サラダ ヨーグルト	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 さとう	なたね油	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	631	775			
21 水	小型コッペパン・牛乳 スパゲティナポリタン ひじきとチーズのサラダ	ウインナー ペーパン	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	コッペパン		トマトピューレ・ぶどう酒・トマトチャップ ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー	588	775			
22 木	麦ごはん・牛乳 はもの香味ソース 韓国風いそ香あえ	牛乳	はも粉つき	味つけのり	にんじん	きゅうり・キャベツ	なたね油	しょうゆ	22.7	28.8			
23 金	はるさめスープ コッペパン・牛乳 ポトフ マセドアンサラダ	牛乳	ペーパン	にんじん	たまねぎ・太ねぎ	精白米・精麦 さとう	なたね油	がらスープ・一味とうがらし	600	750			
26 月	ルーローハン(麦ごはん)・牛乳 ビーフンサラダ 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	24.0	29.3			
27 火	煮ごはん ロメインレタスのドレッシングあえ ぽんかん	あつあげ・牛肉 うずらたまご・ちくわ・みそ	牛乳	こんぶ	にんじん	大根	精白米	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	570	728			
28 水	いりこめし・牛乳 まんばのけんちゃん うちこみ汁 わさんぽんとう ヨーグルト(中のみ)	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		トマトピューレ・ぶどう酒・トマトチャップ ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー	21.5	27.0			
29 木	米粉パン・牛乳 とり肉のレモンソースかけ ミニトマト らりるれレタスのスープ	とり肉	牛乳	ミニトマト	レモン	米粉パン	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	626	774			
30 金	麦ごはん・牛乳 えびととうふのチリソース煮 中華サラダ 豆乳プリン	とうふ・えび	牛乳	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	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトチャップ・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	605	732			
			にんじん	大根	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし	豆乳プリン	ごま・ごま油	しょうゆ	21.9	26.4			

## 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(トゥールーズ)、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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生(中学年)	597	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の必要な場合は、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。

## 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)



給食献立  
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 エネルギー (kcal) 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						
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			りんごのタルト	ドレッシング	19.7	23.2		
9 (金)	りんごのタルト												
	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 トウパンジャン		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							
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										
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				648	815		
16 (金)	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					
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		プロッコリー・にんじん	レモン	さとう	なたね油			25.3	30.9		
	チーズ		チーズ										
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				562	702		
19 (月)	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	てんぶら・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)					
20 (火)	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			27.4	33.8		
	ロメインレタスのスープ	ペーコン		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		
21 (水)	はもの香味ソース	はも粉つき			太ねぎ・しょうが・ににく	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし					
	韓國風いそ香りあえ		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	ペーコン		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				588	775		
22 (木)	スパゲティナポリタン	ワインナー ペーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・ににく	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					
	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)					
23 (金)	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)	549	703		
	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)					
	わさんぽんとう					わさんぽんとう				23.6	30.3		
	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		
26 (月)	煮ごはんおでん	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		
	ぽんかん				ぽんかん								
27 (火)	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		
28 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				570	728		
	ポトフ	ワインナー・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		
29 (木)	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・トウパンジャン					
	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	26.4		
	豆乳プリン					豆乳プリン							
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				598	768		
30 (金)	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	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		29.9	37.8		
	らりるれレタスのスープ	ペーコン											

## 全国学校給食週間

1月24日～1月30日

## 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。

### 1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	23.7	19.6	29.6%	353	82	3.0	2.8	199	0.55	0.51	19	4.9	2.1
中学生	743	28.8	22.7											



# 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	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			小学生	中学生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8 木	わかめごはん・牛乳	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	精白米	ごま	わかめごはんのもと		640	797		
	松風焼き	とり肉・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう	ごま			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	しょうゆ					
9 金	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)					
	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)		627	742		
	おさつきなこちゃん	きなこ				さつまいも・さとう	なたね油						
13 火	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			しょうゆ・ポン酢		23.3	27.3		
	紅白いちごゼリー(小中のみ)					いちごゼリー(小中のみ)							
	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	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		
14 水	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)										
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
15 木	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					
	金時汁	みそ		金時にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		26.1	34.5		
16 金	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)										
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
	さけのたつあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		631	794		
17 木	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)					
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン							
18 木	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		624	797		
	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		27.4	34.4		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)									
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											
	れんこんのきんぴら	てんぶら		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		
20 火	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)					
	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		
21 水	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)								
	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		623	739		
	ささみチーズフライ	ささみフライチーズ入り					なたね油						
22 木	チヨレギサラダ		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					
	オリーブ豚の根菜カレーライス牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう	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・こんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ		622	815		
23 金	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)						
	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		
24 木	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)										
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
25 木	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		638	793		
	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					
26 月	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											
	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					
27 火	らり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		
	わさんぽんとう					わさんぽんとう							
	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		606	751		
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								
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
29 木	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			615	753		
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぶら		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)					
30 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	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		689	850		
	パプリカソテー			パプリカ・に									