



# 2月分学校給食献立表

| 日<br>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) |      |
|         |                           | 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)    |      |
| 2<br>月  | 麦ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  | 644          | 803  |
|         | いわしのかば焼き風                 | いわし粉つき            |                 |                   | しょうが                                | さとう・でんぶん                   | なたね油        | しょうゆ・みりん                                     |              |      |
|         | まんばのごまドレッシングあえ            | ハム                |                 | まんば・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ   | 25.9         | 31.1 |
|         | 切りばし大根のみそ汁                | 油あげ・みそ            |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・切りばし大根                         |                            |             | にぼし (だし)                                     |              |      |
| 3<br>火  | 節分豆                       | 節分豆               |                 |                   |                                     |                            |             |  |              |      |
|         | ごはん・のりのつくだ煮・牛乳            |                   | 牛乳・のりのつくだ煮      |                   |                                     | 精白米                        |             |  | 666          | 815  |
|         | こうやどうふのたまごとじ              | とり肉・たまご<br>こうやどうふ |                 | にんじん<br>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)                              |              |      |
|         | 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   | 32.8         | 39.1 |
| ヨーグルト   |                           | ヨーグルト             |                 |                   |                                     |                            |             |  |              |      |
| 4<br>水  | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳          | 牛肉                | 牛乳・チーズ          | にんじん・トマト          | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく           | 精白米・精麦<br>じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油・バター    | トマトピューレ・がらスープ<br>ぶどう酒・ウスターソース<br>チキンコンソメ・からし | 590          | 740  |
|         | 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   | 19.1         | 22.7 |
| 5<br>木  | 中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳       | 焼きぶた              | 牛乳              | ねぎ                | たけのこ・えだ豆・ほししいたけ                     | 精白米・精麦・さとう                 | ごま油         | しょうゆ   | 657          | 763  |
|         | ビーフンサラダ                   |                   |                 | にんじん              | もやし・きゅうり                            | ビーフン・さとう                   | ごま油         | しょうゆ・からし                                     |              |      |
|         | うずらたまご入り中華スープ             | うずらたまご・ベーコン       |                 | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ                                |                            | なたね油・ごま油    | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                           | 22.2         | 25.2 |
|         | 野菜マフィン                    |                   |                 |                   |                                     | 野菜マフィン                     |             |  |              |      |
| 6<br>金  | きなこあげパン・牛乳                | きなこ               | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン・さとう                  | なたね油        |  | 644          | 821  |
|         | はくさいと肉だんごのスープ             | 肉だんご              |                 | にんじん・ねぎ           | はくさい・たまねぎ・しょうが                      | はるさめ                       |             | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ                        |              |      |
|         | ひじきとチーズのサラダ               | まぐろの油づけ           | チーズ・ひじき         |                   | キャベツ・きゅうり                           | さとう                        | なたね油        | しょうゆ   | 24.6         | 30.5 |
| 9<br>月  | ごはん・牛乳                    |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米                        |             |  | 572          | 719  |
|         | 焼きどうふとチンゲンサイのみそいため        | 焼きどうふ・ぶた肉<br>みそ   |                 | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・しょうが<br>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<br>トウバンジャン                      |              |      |
|         | かみかみあえ                    | するめ               | こんぶ             | にんじん              | きゅうり・切りばし大根・とうもろこし                  | さとう                        | ごま油         | しょうゆ   | 23.6         | 28.3 |
| 10<br>火 | 野菜たっぷりラーメン・牛乳             | ぶた肉・なると           | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・キャベツ・たけのこ<br>ほししいたけ・しょうが       | 中華めん・でんぶん<br>さとう           | ごま油         | しょうゆ・がらスープ<br>チキンコンソメ                        | 616          | 748  |
|         | 中華サラダ                     |                   |                 | 小松菜・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・ごま油      | しょうゆ・からし                                     | 25.2         | 31.0 |
|         | マーラーカオ                    |                   |                 |                   |                                     | マーラーカオ                     |             |  |              |      |
| 12<br>木 | セルフキンパ (麦ごはん)・牛乳          | ぶた肉               | 牛乳・のり           | ほうれん草<br>にんじん     | たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし<br>たくあん・にんにく・しょうが | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | ごま油・ごま      | しょうゆ・コチジャン                                   | 563          | 702  |
|         | わかめとねぎの韓国風スープ             | ハム                | わかめ             | にんじん              | たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ                      |                            | なたね油        | がらスープ・オイスターソース<br>しょうゆ・チキンコンソメ               | 23.9         | 29.0 |
| 13<br>金 | 黒糖パン・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 黒糖パン                       |             |  | 729          | 930  |
|         | 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・チーズ<br>生クリーム | にんじん              | たまねぎ・ロメインレタス<br>エリンギ                | じゃがいも・小麦粉                  | なたね油・バター    | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                        |              |      |
|         | 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・レモン                     | さとう                        | なたね油        |  | 30.1         | 37.5 |
|         | ココアビーンズ                   | 大豆                |                 |                   |                                     | さとう・でんぶん                   | なたね油        | ココア  |              |      |
| 16<br>月 | わかめごはん (麦入り)・牛乳           |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             | わかめごはんのもと                                    | 529          | 714  |
|         | ちくぜん煮                     | とり肉・ちくわ           |                 | にんじん<br>さやいんげん    | ごぼう・れんこん                            | こんにゃく・さとう<br>でんぶん          | ごま油         | しょうゆ   |              |      |
|         | ちりめんあえ                    |                   | ちりめん            | 小松菜・にんじん          | はくさい                                | さとう                        |             | しょうゆ・ポン酢                                     | 22.5         | 30.6 |
|         | チーズ (中のみ)                 |                   | チーズ (中のみ)       |                   |                                     |                            |             |  |              |      |
| 17<br>火 | 麦ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  | 637          | 795  |
|         | たいのからあげ                   | たい                |                 |                   | しょうが                                | でんぶん                       | なたね油        | しょうゆ   |              |      |
|         | 野菜とたくあんのごまあえ              |                   |                 | チンゲンサイ・にんじん       | キャベツ・たくあん                           |                            | ごま          | しょうゆ   | 26.3         | 32.0 |
|         | とうふのみそ汁                   | とうふ・油あげ・みそ        |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |             | にぼし (だし)                                     |              |      |
| 18<br>水 | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳            | とり肉・大豆・油あげ        | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                                 | 精白米・精麦・さとう                 | なたね油        | しょうゆ   | 596          | 698  |
|         | こんぶあえ                     | まぐろの油づけ           | こんぶ             | にんじん              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                    | さとう                        | ごま          | しょうゆ   |              |      |
|         | 石かり汁                      | さけ・みそ             |                 |                   | はくさい・太ねぎ                            | じゃがいも                      |             | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                          | 25.7         | 30.5 |
|         | ハスカップゼリー                  |                   |                 |                   |                                     | ハスカップゼリー                   |             |  |              |      |
| 19<br>木 | 大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん)<br>牛乳 | たまご・ベーコン          | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根・ほししいたけ                           | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | なたね油        | しょうゆ・みりん・チキンコンソメ                             | 578          | 722  |
|         | 食べて菜のフライドポテトサラダ           |                   |                 | 食べて菜・にんじん         | はくさい                                | じゃがいも・さとう                  | なたね油・ごま油    | しょうゆ   | 18.1         | 21.5 |
| 20<br>金 | コッペパン・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン                      |             |  | 564          | 723  |
|         | ボルシチ                      | 牛肉                |                 | にんじん・パセリ          | たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ<br>セロリ             |                            | なたね油        | がらスープ・トマトケチャップ<br>トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ       |              |      |
|         | 菜の花サラダ                    | ささみの油づけ           |                 | 菜花                | キャベツ・とうもろこし                         | さとう                        | なたね油        |  | 24.0         | 30.0 |
| 24<br>火 | 赤飯・牛乳                     | あずき               | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・もち米                    | ごま          |  | 692          | 838  |
|         | ヒレカツ                      | ヒレカツ              |                 |                   |                                     |                            | なたね油        |  |              |      |
|         | ゆで野菜                      |                   |                 | にんじん              | キャベツ                                |                            |             | 中濃ソース  | 26.3         | 30.9 |
|         | 赤だし                       | とうふ・みそ            |                 | ねぎ                | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |             | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                          |              |      |
| 25<br>水 | いちごクレープ                   |                   |                 |                   |                                     | いちごクレープ                    |             |  | 579          | 722  |
|         | 麦ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  |              |      |
|         | ぶた肉と野菜のしょうがいため            | ぶた肉               |                 | にんじん              | たまねぎ・キャベツ・しょうが                      | さとう                        | なたね油        | しょうゆ・みりん                                     | 26.2         | 31.8 |
|         | ふしめん汁                     | かまぼこ・油あげ          |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・えのきたけ                            | ふしめん                       |             | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                       |              |      |
| 26<br>木 | 小松菜とじゃこのふりかけ              |                   | ちりめん            | 小松菜               |                                     |                            | ごま・なたね油     | しょうゆ・オイスターソース                                | 22.7         | 27.2 |
|         | 麦ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  |              |      |
|         | 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                                     | 599          | 745  |
|         | かんぴょうのあえもの                | まぐろの油づけ           | こんぶ             | にんじん              | きゅうり・かんぴょう                          | さとう                        | ごま油         | しょうゆ   |              |      |
| 27<br>金 | いちご                       |                   |                 |                   | いちご                                 |                            |             |  | 24.3         | 30.2 |
|         | 麦ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  |              |      |
|         | さばのみぞれ煮                   | さばのみぞれ煮           |                 |                   |                                     |                            |             |  | 633          | 807  |
|         | ゆうすげ村のダイコンサラダ             | ハム                |                 | 水菜・にんじん           | 大根・ゆず                               | さとう                        | ごま          | しょうゆ   |              |      |
|         | かきたま汁                     | たまご               |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・ほししいたけ                         | でんぶん                       |             | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                       |              |      |
| しらぬい    |                           |                   |                 | しらぬい              |                                     |                            |             |  |              |      |

2月学校給食栄養量（18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） | 616   | 24.6  | 19.9 | 29.1%    | 363   | 90     | 3.3 | 3.1 | 229   | 0.75   | 0.54   | 34    | 5.6  | 2.2 |
| 中学生      | 767   | 30.0  | 23.5 | 27.6%    | 401   | 109    | 4.2 | 3.9 | 270   | 0.97   | 0.62   | 41    | 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」（2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。

|   |                  |
|---|------------------|
| A | 太田小・三溪小・仏生山小・中央小 |
|---|------------------|

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム  
ページへ



給食  
献立と  
食材  
産地につ  
いて





# 2月分学校給食献立表

| 日<br>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) |
|           |                      | 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)    |
| 2<br>(月)  | 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<br>ぶどう酒                     | 658 847     |
|           | コーンチャウダー             | 白いんげん豆<br>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<br>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   |
| 3<br>(火)  | 麦ごはん・牛乳              |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  | 644 803     |
|           | いわしのかば焼き風            | いわし粉つき            |                 |                   | しょうが                                | さとう・でんぶん                   | なたね油        | しょうゆ・みりん                                     |             |
|           | まんばのごまドレッシングあえ       | ハム                |                 | まんば・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ   | 25.9 31.1   |
|           | 切りばし大根のみそ汁           | 油あげ・みそ            |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・切りばし大根                         |                            |             | にぼし(だし)                                      |             |
|           | 節分豆(小中のみ)            | 節分豆(小中のみ)         |                 |                   |                                     |                            |             |  |             |
| 4<br>(水)  | ごはん・のりのつくだ煮・牛乳       |                   | 牛乳・のりのつくだ煮      |                   |                                     | 精白米                        |             |  | 666 815     |
|           | こうやどうふのたまごとじ         | とり肉・たまご<br>こうやどうふ |                 | にんじん<br>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)                               |             |
|           | 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   | 32.8 39.1   |
|           | ヨーグルト(小中のみ)          |                   | ヨーグルト(小中のみ)     |                   |                                     |                            |             |  |             |
| 5<br>(木)  | ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳      | 牛肉                | 牛乳・チーズ          | にんじん・トマト          | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく           | 精白米・精麦<br>じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油・バター    | トマトピューレ・がらスープ<br>ぶどう酒・ウスターソース<br>チキンコンソメ・からし | 590 740     |
|           | 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   | 19.1 22.7   |
| 6<br>(金)  | 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・ほししいたけ                     | 精白米・精麦・さとう                 | ごま油         | しょうゆ   | 657 763     |
|           | ビーフンサラダ              |                   |                 | にんじん              | もやし・きゅうり                            | ビーフン・さとう                   | ごま油         | しょうゆ・からし                                     |             |
|           | うずらたまご入り中華スープ        | うずらたまご・ベーコン       |                 | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ                                |                            | なたね油・ごま油    | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                           | 22.2 25.2   |
|           | 野菜マフィン(小中のみ)         |                   |                 |                   |                                     | 野菜マフィン(小中のみ)               |             |  |             |
| 9<br>(月)  | きなこあげパン・牛乳           | きなこ               | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン・さとう                  | なたね油        |  | 644 821     |
|           | はくさいと肉だんごのスープ        | 肉だんご              |                 | にんじん・ねぎ           | はくさい・たまねぎ・しょうが                      | はるさめ                       |             | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ                        |             |
|           | ひじきとチーズのサラダ          | まぐろの油づけ           | チーズ・ひじき         |                   | キャベツ・きゅうり                           | さとう                        | なたね油        | しょうゆ   | 24.6 30.5   |
| 10<br>(火) | ごはん・牛乳               |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米                        |             |  | 572 719     |
|           | 焼きどうふとチンゲンサイのみそいため   | 焼きどうふ・ぶた肉<br>みそ   |                 | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・しょうが<br>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<br>トウバンジャン                      |             |
|           | かみかみあえ               | するめ               | こんぶ             | にんじん              | きゅうり・切りばし大根・とうもろこし                  | さとう                        | ごま油         | しょうゆ   | 23.6 28.3   |
|           | 野菜たっぷりラーメン・牛乳        | ぶた肉・なると           | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・キャベツ・たけのこ<br>ほししいたけ・しょうが       | 中華めん・でんぶん<br>さとう           | ごま油         | しょうゆ・がらスープ<br>チキンコンソメ                        | 616 748     |
| 12<br>(木) | 中華サラダ                |                   |                 | 小松菜・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・ごま油      | しょうゆ・からし                                     | 25.2 31.0   |
|           | マラーカオ(小中のみ)          |                   |                 |                   |                                     | マラーカオ(小中のみ)                |             |  |             |
| 13<br>(金) | セルフキンパ(麦ごはん)・牛乳      | ぶた肉               | 牛乳・のり           | ほうれん草<br>にんじん     | たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし<br>たくあん・にんにく・しょうが | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | ごま油・ごま      | しょうゆ・コチジャン                                   | 563 702     |
|           | わかめとねぎの韓国風スープ        | ハム                | わかめ             | にんじん              | たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ                      |                            | なたね油        | がらスープ・オイスターソース<br>しょうゆ・チキンコンソメ               | 23.9 29.0   |
| 16<br>(月) | 黒糖パン・牛乳              |                   | 牛乳              |                   |                                     | 黒糖パン                       |             |  | 729 930     |
|           | 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・チーズ<br>生クリーム | にんじん              | たまねぎ・ロメインレタス<br>エリンギ                | じゃがいも・小麦粉                  | なたね油・バター    | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                        |             |
|           | 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・レモン                     | さとう                        | なたね油        |  | 30.1 37.5   |
|           | ココアビーンズ              | 大豆                |                 |                   |                                     | さとう・でんぶん                   | なたね油        | ココア  |             |
| 17<br>(火) | わかめごはん(麦入り)・牛乳       |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             | わかめごはんのもと                                    | 529 714     |
|           | ちくぜん煮                | とり肉・ちくわ           |                 | にんじん<br>さやいんげん    | ごぼう・れんこん                            | こんにゃく・さとう<br>でんぶん          | ごま油         | しょうゆ   |             |
|           | ちりめんあえ               |                   | ちりめん            | 小松菜・にんじん          | はくさい                                | さとう                        |             | しょうゆ・ポン酢                                     | 22.5 30.6   |
|           | チーズ(中のみ)             |                   | チーズ(中のみ)        |                   |                                     |                            |             |  |             |
| 18<br>(水) | 麦ごはん・牛乳              |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  | 637 795     |
|           | たいのからあげ              | たい                |                 |                   | しょうが                                | でんぶん                       | なたね油        | しょうゆ   |             |
|           | 野菜とたくあんのごまあえ         |                   |                 | チンゲンサイ・にんじん       | キャベツ・たくあん                           |                            | ごま          | しょうゆ   | 26.3 32.0   |
|           | とうふのみそ汁              | とうふ・油あげ・みそ        |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |             | にぼし(だし)                                      |             |
| 19<br>(木) | 大豆ごはん(麦入り)・牛乳        | とり肉・大豆・油あげ        | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                                 | 精白米・精麦・さとう                 | なたね油        | しょうゆ   | 596 698     |
|           | こんぶあえ                | まぐろの油づけ           | こんぶ             | にんじん              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                    | さとう                        | ごま          | しょうゆ   |             |
|           | 石かり汁                 | さけ・みそ             |                 |                   | はくさい・太ねぎ                            | じゃがいも                      |             | けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                            | 25.7 30.5   |
|           | ハスカップゼリー(小中のみ)       |                   |                 |                   |                                     | ハスカップゼリー<br>(小中のみ)         |             |  |             |
| 20<br>(金) | 大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)牛乳 | たまご・ベーコン          | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根・ほししいたけ                           | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | なたね油        | しょうゆ・みりん・チキンコンソメ                             | 578 722     |
|           | 食べて菜のフライドポテトサラダ      |                   |                 | 食べて菜・にんじん         | はくさい                                | じゃがいも・さとう                  | なたね油・ごま油    | しょうゆ   | 18.1 21.5   |
| 24<br>(火) | コッペパン・牛乳             |                   | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン                      |             |  | 564 723     |
|           | ボルシチ                 | 牛肉                |                 | にんじん・パセリ          | たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ<br>セロリ             |                            | なたね油        | がらスープ・トマトケチャップ<br>トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ       |             |
|           | 菜の花サラダ               | ささみの油づけ           |                 | 菜花                | キャベツ・とうもろこし                         | さとう                        | なたね油        |  | 24.0 30.0   |
| 25<br>(水) | 赤飯・牛乳                | あずき               | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・もち米                    | ごま          |  | 692 838     |
|           | ヒレカツ                 | ヒレカツ              |                 |                   |                                     |                            | なたね油        |  |             |
|           | ゆで野菜                 |                   |                 | にんじん              | キャベツ                                |                            |             | 中濃ソース(小中のみ)                                  | 26.3 30.9   |
|           | 赤だし                  | とうふ・みそ            |                 | ねぎ                | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |             | けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                            |             |
|           | いちごクレープ(小中のみ)        |                   |                 |                   |                                     | いちごクレープ(小中のみ)              |             |  |             |
| 26<br>(木) | 麦ごはん・牛乳              |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  | 579 722     |
|           | ぶた肉と野菜のしょうがいため       | ぶた肉               |                 | にんじん              | たまねぎ・キャベツ・しょうが                      | さとう                        | なたね油        | しょうゆ・みりん                                     |             |
|           | ふしめん汁                | かまぼこ・油あげ          |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・えのきたけ                            | ふしめん                       |             | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                       | 26.2 31.8   |
|           | 小松菜とじゃこのふりかけ         |                   | ちりめん            | 小松菜               |                                     |                            | ごま・なたね油     | しょうゆ・オイスターソース                                |             |
| 27<br>(金) | 麦ごはん・牛乳              |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |             |  | 599 745     |
|           | 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                                     |             |
|           | かんぴょうのあえもの           | まぐろの油づけ           | こんぶ             | にんじん              | きゅうり・かんぴょう                          | さとう                        | ごま油         | しょうゆ   | 22.7 27.2   |
|           | いちご(小中のみ)            |                   |                 |                   | いちご(小中のみ)                           |                            |             |  |             |

2月学校給食栄養量(18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    | 脂質エネルギー比 | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生(中学年) | 618   | 24.8  | 20.0 | 29.2%    | 369    | 91  | 3.4 | 3.1   | 230    | 0.77   | 0.55  | 34   | 6.0 |
| 中学生      | 770   | 30.2  | 23.6 | 27.6%    | 409    | 110 | 4.3 | 4.0   | 270    | 1.00   | 0.63  | 41   | 7.8 |

※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」(2月18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。

|   |   |
|---|---|
| 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 |
|---|---|

▼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







# 2月分学校給食献立表

| 日<br>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) |      |
|           |                          | 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)    |      |
| 2<br>(月)  | 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) |  |              |      |
| 3<br>(火)  | 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<br>ぶどう酒                     | 658          | 847  |
|           | コーンチャウダー                 | 白いんげん豆<br>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<br>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 |
| 4<br>(水)  | 麦ごはん・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |                |  | 644          | 803  |
|           | いわしのかば焼き風                | いわし粉つき            |                 |                   | しょうが                                | さとう・でんぶん                   | なたね油           | しょうゆ・みりん                                     |              |      |
|           | まんばのごまドレッシングあえ           | ハム                |                 | まんば・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・なたね油・ごま油    | しょうゆ   | 25.9         | 31.1 |
|           | 切りばし大根のみそ汁               | 油あげ・みそ            |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・切りばし大根                         |                            |                | にぼし (だし)                                     |              |      |
| 5<br>(木)  | 節分豆 (小中のみ)               | 節分豆 (小中のみ)        |                 |                   |                                     |                            |                |  |              |      |
|           | ごはん・のりのつくだ煮・牛乳           |                   | 牛乳・のりのつくだ煮      |                   |                                     | 精白米                        |                |  | 666          | 815  |
|           | こうやどうふのたまごとじ             | とり肉・たまご<br>こうやどうふ |                 | にんじん<br>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)                              |              |      |
|           | 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   | 32.8         | 39.1 |
| 6<br>(金)  | ヨーグルト (小中のみ)             |                   | ヨーグルト(小中のみ)     |                   |                                     |                            |                |  |              |      |
|           | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳         | 牛肉                | 牛乳・チーズ          | にんじん・トマト          | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく           | 精白米・精麦<br>じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油・バター       | トマトピューレ・がらスープ<br>ぶどう酒・ウスターソース<br>チキンコンソメ・からし | 590          | 740  |
|           | 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   | 19.1         | 22.7 |
|           | 中華風たきごめはん (麦入り)・牛乳       | 焼きぶた              | 牛乳              | ねぎ                | たけのこ・えだ豆・ほししいたけ                     | 精白米・精麦・さとう                 | ごま油            | しょうゆ   | 657          | 763  |
| 9<br>(月)  | ビーフンサラダ                  |                   |                 | にんじん              | もやし・きゅうり                            | ビーフン・さとう                   | ごま油            | しょうゆ・からし                                     |              |      |
|           | うずらたまご入り中華スープ            | うずらたまご・ベーコン       |                 | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ                                |                            | なたね油・ごま油       | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                           | 22.2         | 25.2 |
|           | 野菜マフィン (小中のみ)            |                   |                 |                   |                                     | 野菜マフィン(小中のみ)               |                |  |              |      |
|           | きなこあげパン・牛乳               | きなこ               | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン・さとう                  | なたね油           |  | 644          | 821  |
| 10<br>(火) | はくさいと肉だんごのスープ            | 肉だんご              |                 | にんじん・ねぎ           | はくさい・たまねぎ・しょうが                      | はるさめ                       |                | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ                        | 24.6         | 30.5 |
|           | ひじきとチーズのサラダ              | まぐろの油づけ           | チーズ・ひじき         |                   | キャベツ・きゅうり                           | さとう                        | なたね油           | しょうゆ   |              |      |
|           | ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米                        |                |  | 572          | 719  |
|           | 焼きどうふとチンゲンサイのみそいため       | 焼きどうふ・ぶた肉<br>みそ   |                 | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・しょうが<br>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<br>トウバンジャン                      | 23.6         | 28.3 |
| 12<br>(木) | かみかみあえ                   | するめ               | こんぶ             | にんじん              | きゅうり・切りばし大根・とうもろこし                  | さとう                        | ごま油            | しょうゆ   |              |      |
|           | 野菜たっぷりラーメン・牛乳            | ぶた肉・なると           | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・キャベツ・たけのこ<br>ほししいたけ・しょうが       | 中華めん・でんぶん<br>さとう           | ごま油            | しょうゆ・がらスープ<br>チキンコンソメ                        | 616          | 748  |
|           | 中華サラダ                    |                   |                 | 小松菜・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・ごま油         | しょうゆ・からし                                     | 25.2         | 31.0 |
|           | マラーカオ (小中のみ)             |                   |                 |                   |                                     | マラーカオ(小中のみ)                |                |  |              |      |
| 16<br>(月) | セルフキンパ (麦ごはん)・牛乳         | ぶた肉               | 牛乳・のり           | ほうれん草<br>にんじん     | たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし<br>たくあん・にんにく・しょうが | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | ごま油・ごま         | しょうゆ・コチジャン                                   | 563          | 702  |
|           | わかめとねぎの韓国風スープ            | ハム                | わかめ             | にんじん              | たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ                      |                            | なたね油           | がらスープ・オイスターソース<br>しょうゆ・チキンコンソメ               | 23.9         | 29.0 |
|           | 黒糖パン・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 黒糖パン                       |                |  | 729          | 930  |
|           | 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・チーズ<br>生クリーム | にんじん              | たまねぎ・ロメインレタス<br>エリンギ                | じゃがいも・小麦粉                  | なたね油・バター       | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                        |              |      |
| 17<br>(火) | 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・レモン                     | さとう                        | なたね油           |  | 30.1         | 37.5 |
|           | ココアビーンズ                  | 大豆                |                 |                   |                                     | さとう・でんぶん                   | なたね油           | ココア  |              |      |
|           | 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                                    |              |      |
|           | ちくぜん煮                    | とり肉・ちくわ           |                 | にんじん<br>さやいんげん    | ごぼう・れんこん                            | こんにゃく・さとう<br>でんぶん          | ごま油            | しょうゆ   | 529          | 714  |
| 18<br>(水) | ちりめんあえ                   |                   | ちりめん            | 小松菜・にんじん          | はくさい                                | さとう                        |                | しょうゆ・ポン酢                                     | 22.5         | 30.6 |
|           | チーズ (中のみ)                |                   | チーズ (中のみ)       |                   |                                     |                            |                |  |              |      |
|           | 麦ごはん・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |                |  | 637          | 795  |
|           | たいのからあげ                  | たい                |                 |                   | しょうが                                | でんぶん                       | なたね油           | しょうゆ   |              |      |
| 19<br>(木) | 野菜とたくあんのごまあえ             |                   |                 | チンゲンサイ・にんじん       | キャベツ・たくあん                           |                            | ごま             | しょうゆ   | 26.3         | 32.0 |
|           | とうふのみそ汁                  | とうふ・油あげ・みそ        |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |                | にぼし (だし)                                     |              |      |
|           | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳           | とり肉・大豆・油あげ        | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                                 | 精白米・精麦・さとう                 | なたね油           | しょうゆ   |              |      |
|           | こんぶあえ                    | まぐろの油づけ           | こんぶ             | にんじん              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                    | さとう                        | ごま             | しょうゆ   | 596          | 698  |
| 20<br>(金) | 石かり汁                     | さけ・みそ             |                 |                   | はくさい・太ねぎ                            | じゃがいも                      |                | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                          |              |      |
|           | ハスカップゼリー (小中のみ)          |                   |                 |                   |                                     | ハスカップゼリー<br>(小中のみ)         |                |  | 25.7         | 30.5 |
|           | 大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)<br>牛乳 | たまご・ベーコン          | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根・ほししいたけ                           | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | なたね油           | しょうゆ・みりん・チキンコンソメ                             | 578          | 722  |
|           | 食べて菜のフライドポテトサラダ          |                   |                 | 食べて菜・にんじん         | はくさい                                | じゃがいも・さとう                  | なたね油・ごま油       | しょうゆ   | 18.1         | 21.5 |
| 25<br>(水) | コッペパン・牛乳                 |                   | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン                      |                |  | 564          | 723  |
|           | ボルシチ                     | 牛肉                |                 | にんじん・パセリ          | たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ<br>セロリ             |                            | なたね油           | がらスープ・トマトケチャップ<br>トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ       |              |      |
|           | 菜の花サラダ                   | ささみの油づけ           |                 | 菜花                | キャベツ・とうもろこし                         | さとう                        | なたね油           |  | 24.0         | 30.0 |
|           | 赤飯・牛乳                    | あずき               | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・もち米                    | ごま             |  | 692          | 838  |
| 26<br>(木) | ヒレカツ                     | ヒレカツ              |                 |                   |                                     |                            | なたね油           |  |              |      |
|           | ゆで野菜                     |                   |                 | にんじん              | キャベツ                                |                            |                | 中濃ソース (小中のみ)                                 |              |      |
|           | 赤だし                      | とうふ・みそ            |                 | ねぎ                | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |                | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                          | 26.3         | 30.9 |
|           | いちごクレープ (小中のみ)           |                   |                 |                   |                                     | いちごクレープ(小中のみ)              |                |  |              |      |
| 27<br>(金) | 麦ごはん・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |                |  | 579          | 722  |
|           | ぶた肉と野菜のしょうがいため           | ぶた肉               |                 | にんじん              | たまねぎ・キャベツ・しょうが                      | さとう                        | なたね油           | しょうゆ・みりん                                     |              |      |
|           | ふしめん汁                    | かまぼこ・油あげ          |                 | にんじん・ねぎ           | 大根・えのきたけ                            | ふしめん                       |                | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                       | 26.2         | 31.8 |
|           | 小松菜とじゃこのふりかけ             |                   | ちりめん            | 小松菜               |                                     |                            | ごま・なたね油        | しょうゆ・オイスターソース                                |              |      |

2月学校給食栄養量 (18回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 619   | 24.8  | 20.3 | 29.4% | 366    | 91  | 3.3 | 3.1   | 236    | 0.76   | 0.55  | 33   | 5.9 |
| 中学生       | 772   | 30.3  | 24.0 | 28.0% | 409    | 111 | 4.3 | 3.9   | 279    | 0.98   | 0.63  | 41   | 7.7 |

※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」(2月19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 |
|---|--|

▼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





# 2月分学校給食献立表

| 日<br>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) |      |
|           |                          | 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)    |      |
| 2<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |                |  | 601          | 735  |
|           | 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         | 24.1 |
| 3<br>(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                                 | 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 |
| 4<br>(水)  | 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<br>ぶどう酒                     | 658          | 847  |
| 5<br>(木)  | コーンチャウダー                 | 白いんげん豆<br>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<br>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 |
|           | 麦ごはん・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |                |  |              |      |
| 5<br>(木)  | いわしのかば焼き風                | いわし粉つき            |                 |                   | しょうが                                | さとう・でんぶん                   | なたね油           | しょうゆ・みりん                                     | 644          | 803  |
|           | まんばのごまドレッシングあえ           | ハム                |                 | まんば・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・なたね油・ごま油    | しょうゆ   |              |      |
|           | 切りぼし大根のみそ汁               | 油あげ・みそ            |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・切りぼし大根                         |                            |                | にぼし (だし)                                     | 25.9         | 31.1 |
|           | 節分豆 (小中のみ)               | 節分豆 (小中のみ)        |                 |                   |                                     |                            |                |  |              |      |
| 6<br>(金)  | ごはん・のりのつくだ煮・牛乳           |                   | 牛乳・のりのつくだ煮      |                   |                                     | 精白米                        |                |  |              |      |
|           | こうやどうふのたまごとじ             | とり肉・たまご<br>こうやどうふ |                 | にんじん<br>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)                              | 666          | 815  |
|           | 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   | 32.8         | 39.1 |
|           | ヨーグルト (小中のみ)             |                   | ヨーグルト(小中のみ)     |                   |                                     |                            |                |  |              |      |
| 9<br>(月)  | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳         | 牛肉                | 牛乳・チーズ          | にんじん・トマト          | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく           | 精白米・精麦<br>じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油・バター       | トマトピューレ・がらスープ<br>ぶどう酒・ウスターソース<br>チキンコンソメ・からし | 590          | 740  |
|           | 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   | 19.1         | 22.7 |
| 10<br>(火) | 中華風たきごまごはん (麦入り)・牛乳      | 焼きぶた              | 牛乳              | ねぎ                | たけのこ・えだ豆・ほししいたけ                     | 精白米・精麦・さとう                 | ごま油            | しょうゆ   | 657          | 763  |
|           | ビーフンサラダ                  |                   |                 | にんじん              | もやし・きゅうり                            | ビーフン・さとう                   | ごま油            | しょうゆ・からし                                     |              |      |
|           | うずらたまご入り中華スープ            | うずらたまご・ベーコン       |                 | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ                                |                            | なたね油・ごま油       | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                           | 22.2         | 25.2 |
|           | 野菜マフィン (小中のみ)            |                   |                 |                   |                                     | 野菜マフィン(小中のみ)               |                |  |              |      |
| 12<br>(木) | きなこあげパン・牛乳               | きなこ               | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン・さとう                  | なたね油           |  | 644          | 821  |
|           | はくさいと肉だんごのスープ            | 肉だんご              |                 | にんじん・ねぎ           | はくさい・たまねぎ・しょうが                      | はるさめ                       |                | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ                        | 24.6         | 30.5 |
|           | ひじきとチーズのサラダ              | まぐろの油づけ           | チーズ・ひじき         |                   | キャベツ・きゅうり                           | さとう                        | なたね油           | しょうゆ   |              |      |
| 13<br>(金) | ごはん・牛乳                   |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米                        |                |  | 572          | 719  |
|           | 焼きどうふとチンゲンサイのみそいため       | 焼きどうふ・ぶた肉<br>みそ   |                 | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・しょうが<br>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<br>トウバンジャン                      | 23.6         | 28.3 |
|           | かみかみあえ                   | するめ               | こんぶ             | にんじん              | きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし                  | さとう                        | ごま油            | しょうゆ   |              |      |
| 16<br>(月) | 野菜たっぷりラーメン・牛乳            | ぶた肉・なると           | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・キャベツ・たけのこ<br>ほししいたけ・しょうが       | 中華めん・でんぶん<br>さとう           | ごま油            | しょうゆ・がらスープ<br>チキンコンソメ                        | 616          | 748  |
|           | 中華サラダ                    |                   |                 | 小松菜・にんじん          | もやし                                 | さとう                        | ごま・ごま油         | しょうゆ・からし                                     | 25.2         | 31.0 |
|           | マラーカオ (小中のみ)             |                   |                 |                   |                                     | マラーカオ(小中のみ)                |                |  |              |      |
| 17<br>(火) | セルフキンパ (麦ごはん)・牛乳         | ぶた肉               | 牛乳・のり           | ほうれん草<br>にんじん     | たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし<br>たくあん・にんにく・しょうが | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | ごま油・ごま         | しょうゆ・コチジャン                                   | 563          | 702  |
|           | わかめとねぎの韓国風スープ            | ハム                | わかめ             | にんじん              | たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ                      |                            | なたね油           | がらスープ・オイスターソース<br>しょうゆ・チキンコンソメ               | 23.9         | 29.0 |
| 18<br>(水) | 黒糖パン・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 黒糖パン                       |                |  | 729          | 930  |
|           | 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・チーズ<br>生クリーム | にんじん              | たまねぎ・ロメインレタス<br>エリンギ                | じゃがいも・小麦粉                  | なたね油・バター       | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                        | 30.1         | 37.5 |
|           | 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・レモン                     | さとう                        | なたね油           |  |              |      |
|           | ココアビーンズ                  | 大豆                |                 |                   |                                     | さとう・でんぶん                   | なたね油           | ココア  |              |      |
| 19<br>(木) | 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                                    | 529          | 714  |
|           | ちくぜん煮                    | とり肉・ちくわ           |                 | にんじん<br>さやいんげん    | ごぼう・れんこん                            | こんにゃく・さとう<br>でんぶん          | ごま油            | しょうゆ   |              |      |
|           | ちりめんあえ                   |                   | ちりめん            | 小松菜・にんじん          | はくさい                                | さとう                        |                | しょうゆ・ポン酢                                     | 22.5         | 30.6 |
|           | チーズ (中のみ)                |                   | チーズ (中のみ)       |                   |                                     |                            |                |  |              |      |
| 20<br>(金) | 麦ごはん・牛乳                  |                   | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・精麦                     |                |  | 637          | 795  |
|           | たいのからあげ                  | たい                |                 |                   | しょうが                                | でんぶん                       | なたね油           | しょうゆ   |              |      |
|           | 野菜とたくあんのごまあえ             |                   |                 | チンゲンサイ・にんじん       | キャベツ・たくあん                           |                            | ごま             | しょうゆ   | 26.3         | 32.0 |
| 24<br>(火) | とうふのみそ汁                  | とうふ・油あげ・みそ        |                 | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |                | にぼし (だし)                                     |              |      |
|           | 大豆ごはん (麦入り)・牛乳           | とり肉・大豆・油あげ        | 牛乳              | にんじん              | えだ豆                                 | 精白米・精麦・さとう                 | なたね油           | しょうゆ   | 596          | 698  |
|           | こんぶあえ                    | まぐろの油づけ           | こんぶ             | にんじん              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                    | さとう                        | ごま             | しょうゆ   |              |      |
|           | 石かり汁                     | さけ・みそ             |                 |                   | はくさい・太ねぎ                            | じゃがいも                      |                | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                          |              |      |
| 25<br>(水) | ハスカップゼリー (小中のみ)          |                   |                 |                   |                                     | ハスカップゼリー<br>(小中のみ)         |                |  | 25.7         | 30.5 |
|           | 大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)<br>牛乳 | たまご・ベーコン          | 牛乳              | にんじん・ねぎ           | 大根・ほししいたけ                           | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん         | なたね油           | しょうゆ・みりん・チキンコンソメ                             | 578          | 722  |
|           | 食べて菜のフライドポテトサラダ          |                   |                 | 食べて菜・にんじん         | はくさい                                | じゃがいも・さとう                  | なたね油・ごま油       | しょうゆ   | 18.1         | 21.5 |
| 26<br>(木) | コッペパン・牛乳                 |                   | 牛乳              |                   |                                     | コッペパン                      |                |  | 564          | 723  |
|           | ボルシチ                     | 牛肉                |                 | にんじん・パセリ          | たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ<br>セロリ             |                            | なたね油           | がらスープ・トマトケチャップ<br>トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ       | 24.0         | 30.0 |
|           | 菜の花サラダ                   | ささみの油づけ           |                 | 菜花                | キャベツ・とうもろこし                         | さとう                        | なたね油           |  |              |      |
| 27<br>(金) | 赤飯・牛乳                    | あずき               | 牛乳              |                   |                                     | 精白米・もち米                    | ごま             |  | 692          | 838  |
|           | ヒレカツ                     | ヒレカツ              |                 |                   |                                     |                            | なたね油           |  |              |      |
|           | ゆで野菜                     |                   |                 | にんじん              | キャベツ                                |                            |                | 中濃ソース (小中のみ)                                 |              |      |
|           | 赤だし                      | とうふ・みそ            |                 | ねぎ                | たまねぎ・えのきたけ                          |                            |                | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                          | 26.3         | 30.9 |
|           | いちごクレープ (小中のみ)           |                   |                 |                   |                                     | いちごクレープ(小中のみ)              |                |  |              |      |

2月学校給食栄養量 (18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) | 621   | 24.5  | 20.2 | 29.4%    | 359   | 90     | 3.3 | 3.0 | 234   | 0.75   | 0.54   | 33    | 5.9  | 2.3 |
| 中学生       | 773   | 29.9  | 24.0 | 27.9%    | 401   | 109    | 4.2 | 3.8 | 275   | 0.96   | 0.63   | 41    | 7.6  | 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」(2月20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 |
|---|--|

▼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







# 2月分学校給食献立表

| 日<br>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<br>エネルギー (kcal) | 中学生<br>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               |   |                     |                  |      |      |
| 2<br>月         | 麦ごはん・牛乳            |                     | 牛乳          |                                 |                               | 精白米・精麦               |                       |   | 611                 | 759              |      |      |
|                | いわしのかば焼き風          | いわし粉つき              |             |                                 | しょうが                          | さとう・でんぶん             | なたね油                  | しょうゆ・みりん  |                     |                  |      |      |
|                | 食べて菜のしそ香りあえ        |                     |             | 食べて菜                            | もやし                           |                      |                       | 赤じそ粉  | 28.7                | 34.2             |      |      |
|                | とうふのすまし汁           | とうふ・かまぼこ            |             |                                 | たまねぎ・太ねぎ                      |                      |                       | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                            |                     |                  |      |      |
| 3<br>火         | 節分豆                | 節分豆                 |             |                                 |                               |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
|                | コッペパン・牛乳           |                     | 牛乳          |                                 |                               | コッペパン                |                       |   | 558                 | 750              |      |      |
|                | ボルシチ               | 牛肉                  | 生クリーム       | トマト・パセリ                         | たまねぎ・キャベツ・ピーツ<br>にんにく         | じゃがいも                | なたね油・バター              | ぶどう酒・トマトケチャップ<br>チキンコンソメ・トマトパウダー                  |                     |                  |      |      |
|                | 野菜サラダ              | まぐろの油づけ             |             | にんじん                            | きゅうり・大根・とうもろこし                | さとう                  | なたね油                  |   | 23.7                | 30.0             |      |      |
| 牛乳プリン (中のみ)    |                    |                     |             |                                 | 牛乳プリン (中のみ)                   |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
| 4<br>水         | ごはん・牛乳             |                     | 牛乳          |                                 |                               | 精白米                  |                       |   | 604                 | 755              |      |      |
|                | あつあげとごぼうのうま煮       | あつあげ・牛肉<br>ちくわ      | こんぶ         | にんじん                            | ごぼう・えだ豆・しょうが                  | こんにゃく・さとう<br>でんぶん    | なたね油・ごま油              | しょうゆ・みりん  |                     |                  |      |      |
|                | 小松菜のおかかあえ          | かつおぶし               |             | 小松菜・にんじん                        | もやし                           |                      |                       | ドレッシング  | 24.6                | 29.8             |      |      |
|                | コッペパン・牛乳           |                     | 牛乳          |                                 |                               | コッペパン                |                       |   |                     |                  |      |      |
| 5<br>木         | 肉だんごのトマト煮          | 肉だんご・ひよこ豆           |             | トマト・にんじん                        | たまねぎ・エリンギ・にんにく                | じゃがいも・さとう            | なたね油・バター              | トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース<br>チキンコンソメ・トマトパウダー          | 556                 | 715              |      |      |
|                | 大根サラダ              |                     |             |                                 | 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               |                       |   | 540                 | 756              |      |      |
|                | がんもどきのしょうが煮        | ぶた肉・がんもどき           |             | にんじん<br>さやいんげん                  | たまねぎ・しょうが                     | じゃがいも<br>こんにゃく・さとう   | なたね油                  | しょうゆ  |                     |                  |      |      |
| 6<br>金         | たくあんあえ             |                     |             | 小松菜                             | もやし・たくあん                      |                      | ごま                    | しょうゆ  | 20.7                | 31.4             |      |      |
|                | 納豆 (中のみ)           | 納豆 (中のみ)            |             |                                 |                               |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
|                | ごはん・牛乳             |                     | 牛乳          |                                 |                               | 精白米                  |                       |   | 610                 | 757              |      |      |
|                | マーボー豆腐             | とうふ・ぶた肉<br>みそ       |             | にんじん                            | たまねぎ・たけのこ・太ねぎ<br>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・トマトケチャップ<br>がらスープ・チキンコンソメ<br>トマトパウダー・トウバンジャン |                     |                  |      |      |
| 中華あえ           |                    |                     | 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                  | 23.8  |                     |                  | 28.1 |      |
| 小魚入りアーモンド      |                    |                     |             |                                 |                               | 小魚入りアーモンド            |                       |   |                     |                  |      |      |
| 10<br>火        | 大豆ごはん・牛乳           | 牛肉・大豆・油あげ           | 牛乳          | にんじん                            | えだ豆                           | 精白米・さとう              | なたね油                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                            | 599                 | 702              |      |      |
|                | こんぶあえ              |                     | 塩こんぶ        | にんじん                            | もやし・キャベツ                      |                      | ごま                    | しょうゆ  |                     |                  |      |      |
|                | 石かり汁               | さけ・油あげ・みそ           |             |                                 | はくさい・太ねぎ                      | じゃがいも                |                       | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                               | 28.3                | 32.8             |      |      |
|                | チーズ                |                     | チーズ         |                                 |                               |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
| 12<br>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                 | 725              |      |      |
|                | 野菜のコンソメ煮           | 肉だんご<br>白いんげん豆      |             | にんじん                            | たまねぎ・しめじ                      | じゃがいも                | なたね油                  | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ・しょうゆ                        |                     |                  |      |      |
|                | もやしとにんじんのサラダ       |                     |             | にんじん                            | もやし・とうもろこし                    | さとう                  | ごま・ごま油                | しょうゆ  | 20.3                | 25.3             |      |      |
|                | いちご (中のみ)          |                     |             |                                 | いちご (中のみ)                     |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
| 13<br>金        | あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳 | 油あげ・たまご<br>なると      | 牛乳          | にんじん                            | たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ               | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん   |                       | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                               | 633                 | 771              |      |      |
|                | おかかあえ              | かつおぶし               |             |                                 | キャベツ・きゅうり                     |                      |                       | しょうゆ  |                     |                  |      |      |
|                | ミックスナッツ            |                     |             |                                 |                               |                      | ミックスナッツ               |   | 24.7                | 29.2             |      |      |
|                | コッペパン・牛乳           |                     | 牛乳          |                                 |                               | コッペパン                |                       |   |                     |                  |      |      |
| 16<br>月        | チャウダー              | ウインナー・ベーコン          | 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                                      | 652                 | 832              |      |      |
|                | 大根とコーンのサラダ         |                     |             |                                 | きゅうり・大根・とうもろこし                | さとう                  | ごま・ごま油                | しょうゆ  |                     |                  |      |      |
|                | ごはん・牛乳             |                     | 牛乳          |                                 |                               | 精白米                  |                       |   | 574                 | 799              |      |      |
| ぶた肉と野菜の塩こうじいため | ぶた肉                |                     | にんじん        | キャベツ・たまねぎ・もやし<br>エリンギ・しょうが・にんにく | さとう・でんぶん                      | なたね油                 | 塩こうじ・みりん・しょうゆ         |   |                     |                  |      |      |
| 切りばし大根のごまあえ    |                    |                     | さやいんげん      | とうもろこし・切りばし大根                   | さとう                           | ごま・ごま油               | しょうゆ                  | 21.8  |                     |                  | 27.2 |      |
| 野菜マフィン (中のみ)   |                    |                     |             |                                 | 野菜マフィン (中のみ)                  |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
| 18<br>水        | コッペパン・牛乳           |                     | 牛乳          |                                 |                               | コッペパン                |                       |   | 699                 | 851              |      |      |
|                | さばのイタリアンハーブロースト    | さば                  |             | トマト・バジル                         | にんにく                          | じゃがいも・さとう<br>でんぶん    | オリーブ油                 | しょうゆ・オレガノ   |                     |                  |      |      |
|                | ビーンズサラダ            | ミックスビーンズ<br>まぐろの油づけ |             | にんじん                            | きゅうり・とうもろこし                   |                      |                       | ドレッシング  |                     |                  | 33.0 | 38.2 |
|                | コンソメスープ            | ウインナー<br>白いんげん豆     |             | にんじん                            | たまねぎ・にんにく                     | じゃがいも                | なたね油                  | がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                        |                     |                  |      |      |
| 19<br>木        | 麦ごはん・牛乳            |                     | 牛乳          |                                 |                               | 精白米・精麦               |                       |   | 568                 | 700              |      |      |
|                | 焼き豆腐のみそそぼろ煮        | 焼き豆腐・ぶた肉<br>みそ      |             | にんじん                            | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ<br>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                                      |                     |                  |      |      |
|                | 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  | 23.7                | 28.2             |      |      |
|                | いちご (小のみ)          |                     |             |                                 | いちご (小のみ)                     |                      |                       |   |                     |                  |      |      |
| 20<br>金        | コッペパン・牛乳           |                     | 牛乳          |                                 |                               | コッペパン                |                       |   | 639                 | 793              |      |      |
|                | ビーフンのスープ煮          | ぶた肉                 |             | にんじん                            | たまねぎ・キャベツ・たけのこ<br>えだ豆・しょうが    | ビーフン                 |                       | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ                             |                     |                  |      |      |
|                | パンバンジーサラダ          | ささみの油づけ             |             |                                 | 大根・きゅうり                       |                      |                       | ドレッシング  |                     |                  | 27.1 | 33.8 |
|                | 豆乳プリンタルト           |                     |             |                                 |                               | 豆乳プリンタルト             |                       |   |                     |                  |      |      |
| 24<br>火        | 赤飯・牛乳              | あずき                 | 牛乳          |                                 |                               | 精白米・もち米              | ごま・なたね油               |   | 732                 | 877              |      |      |
|                | まだいの野菜あんかけ         | たい                  |             | にんじん                            | たまねぎ・太ねぎ・しょうが・ほししいたけ          | でんぶん・米粉・さとう          | なたね油                  | しょうゆ・みりん  |                     |                  |      |      |
|                | つくね汁               | つくね・みそ              |             | にんじん                            | ごぼう・しめじ・太ねぎ・しょうが              |                      |                       | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                               | 32.0                | 38.4             |      |      |
|                | コッペパン・牛乳           |                     | 牛乳          |                                 |                               | コッペパン                |                       |   |                     |                  |      |      |
| 25<br>水        | カレースープ煮            | 牛肉・大豆<br>ミックスビーンズ   |             | パセリ                             | たまねぎ・エリンギ                     | じゃがいも・さとう            | なたね油                  | ぶどう酒・しょうゆ<br>チキンコンソメ・カレー粉                         | 575                 | 734              |      |      |
|                | グリーンサラダ            | まぐろの油づけ             |             |                                 | キャベツ・きゅうり                     |                      |                       | ドレッシング  |                     |                  |      |      |
|                | 麦ごはん・のりのつくだ煮・牛乳    |                     | 牛乳・のりのつくだ煮  |                                 |                               | 精白米・精麦               |                       |   | 581                 | 724              |      |      |
| あつあげのあま酢煮      | あつあげ・ぶた肉           |                     | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんにく           | さとう・でんぶん                      | なたね油                 | しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ |   |                     |                  |      |      |
| 和風ドレッシングあえ     |                    |                     | にんじん        | もやし・きゅうり・とうもろこし                 |                               |                      | ドレッシング                | 21.9  |                     |                  | 26.3 |      |
| ココアあげパン・牛乳     |                    | 牛乳                  |             |                                 | コッペパン・さとう                     | なたね油                 | ココア                   |   |                     |                  |      |      |
| 27<br>金        | ポトフ                | とり肉<br>白いんげん豆       |             | にんじん                            | たまねぎ・キャベツ                     | じゃがいも                | なたね油                  | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ・しょうゆ                        | 622                 | 766              |      |      |
|                | アーモンドサラダ           |                     |             | にんじん                            | きゅうり・とうもろこし                   | さとう                  | アーモンド・なたね油            | しょうゆ  |                     |                  | 23.0 | 27.9 |

2月学校給食栄養量（18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    | 脂質エネルギー比 | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生（中学年） | 607   | 24.8  | 21.1 | 31.3%    | 348    | 92  | 3.1 | 3.2   | 201    | 0.69   | 0.57  | 20   | 6.0 |
| 中学生      | 765   | 30.1  | 25.0 | 29.5%    | 394    | 113 | 4.3 | 3.9   | 233    | 0.89   | 0.68  | 25   | 7.8 |

※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」（2月24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。

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 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 |
|---|----------------------------------|

▼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<br>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) |      |
|           |                              | 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)    |      |
| 2<br>(月)  | コッペパン・牛乳                     |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン                |            |   | 558          | 750  |
|           | ボルシチ                         | 牛肉                  | 生クリーム      | トマト・パセリ           | たまねぎ・キャベツ・ピーツにんにく               | じゃがいも                | なたね油・バター   | ぶどう酒・トマトケチャップ<br>チキンコンソメ・トマトパウダー                  |              |      |
|           | 野菜サラダ<br>牛乳プリン (中のみ)         | まぐろの油づけ             |            | にんじん              | きゅうり・大根・とうもろこし                  | さとう                  | なたね油       |   | 23.7         | 30.0 |
| 3<br>(火)  | 麦ごはん・牛乳                      |                     | 牛乳         |                   |                                 | 精白米・精麦               |            |   | 611          | 759  |
|           | いわしのかば焼き風                    | いわし粉つき              |            |                   | しょうが                            | さとう・でんぶん             | なたね油       | しょうゆ・みりん  |              |      |
|           | 食べて菜のしそ香りあえ                  |                     |            | 食べて菜              | もやし                             |                      |            | 赤じそ粉  |              |      |
|           | とうふのすまし汁<br>節分豆              | とうふ・かまぼこ<br>節分豆     |            |                   | たまねぎ・太ねぎ                        |                      |            | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                            | 28.7         | 34.2 |
| 4<br>(水)  | コッペパン・牛乳                     |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン                |            |   | 556          | 715  |
|           | 肉だんごのトマト煮                    | 肉だんご・ひよこ豆           |            | トマト・にんじん          | たまねぎ・エリンギ・にんにく                  | じゃがいも・さとう            | なたね油・バター   | トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース<br>チキンコンソメ・トマトパウダー          | 21.0         | 26.1 |
|           | 大根サラダ                        |                     |            |                   | 大根・きゅうり・とうもろこし                  | さとう                  | なたね油       |   |              |      |
| 5<br>(木)  | ごはん・牛乳                       |                     | 牛乳         |                   |                                 | 精白米                  |            |   | 604          | 755  |
|           | あつあげとごぼうのうま煮                 | あつあげ・牛肉<br>ちくわ      | こんぶ        | にんじん              | ごぼう・えだ豆・しょうが                    | こんにゃく・さとう<br>でんぶん    | なたね油・ごま油   | しょうゆ・みりん  | 24.6         | 29.8 |
|           | 小松菜のおかかあえ                    | かつおぶし               |            | 小松菜・にんじん          | もやし                             |                      |            | ドレッシング  |              |      |
| 6<br>(金)  | ごはん・牛乳                       |                     | 牛乳         |                   |                                 | 精白米                  |            |   | 610          | 757  |
|           | マーボー豆腐                       | とうふ・ぶた肉<br>みそ       |            | にんじん              | たまねぎ・たけのこ・太ねぎ<br>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・トマトケチャップ<br>がらスープ・チキンコンソメ<br>トマトパウダー・トウバンジャン | 23.8         | 28.1 |
|           | 中華あえ                         |                     |            | 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  |              |      |
|           | 小魚入りアーモンド                    |                     |            |                   |                                 |                      | 小魚入りアーモンド  |   |              |      |
| 9<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳                      |                     | 牛乳         |                   |                                 | 精白米・精麦               |            |   | 540          | 756  |
|           | がんもどきのしょうが煮                  | ぶた肉・がんもどき           |            | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ・しょうが                       | じゃがいも<br>こんにゃく・さとう   | なたね油       | しょうゆ  |              |      |
|           | たくあんあえ                       |                     |            | 小松菜               | もやし・たくあん                        |                      | ごま         | しょうゆ  | 20.7         | 31.4 |
|           | 納豆 (中のみ)                     | 納豆 (中のみ)            |            |                   |                                 |                      |            |   |              |      |
| 10<br>(火) | コッペパン・牛乳                     |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン                |            |   | 652          | 832  |
|           | チャウダー                        | ウインナー・ベーコン          | 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                                      | 22.2         | 27.7 |
|           | 大根とコーンのサラダ                   |                     |            |                   | きゅうり・大根・とうもろこし                  | さとう                  | ごま・ごま油     | しょうゆ  |              |      |
| 12<br>(木) | あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳           | 油あげ・たまご<br>なると      | 牛乳         | にんじん              | たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ                 | 精白米・精麦<br>さとう・でんぶん   |            | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                               | 633          | 771  |
|           | おかかあえ                        | かつおぶし               |            |                   | キャベツ・きゅうり                       |                      |            | しょうゆ  | 24.7         | 29.2 |
|           | ミックスナッツ                      |                     |            |                   |                                 |                      | ミックスナッツ    |   |              |      |
|           | 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          | 725  |
| 13<br>(金) | 野菜のコンソメ煮                     | 肉だんご<br>白いんげん豆      |            | にんじん              | たまねぎ・しめじ                        | じゃがいも                | なたね油       | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ・しょうゆ                        | 20.3         | 25.3 |
|           | もやしとにんじんのサラダ                 |                     |            | にんじん              | もやし・とうもろこし                      | さとう                  | ごま・ごま油     | しょうゆ  |              |      |
|           | いちご (中のみ)                    |                     |            |                   | いちご (中のみ)                       |                      |            |   |              |      |
|           | 大豆ごはん・牛乳                     | 牛肉・大豆・油あげ           | 牛乳         | にんじん              | えだ豆                             | 精白米・さとう              | なたね油       | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                            | 599          | 702  |
| 16<br>(月) | こんぶあえ                        |                     | 塩こんぶ       | にんじん              | もやし・キャベツ                        |                      | ごま         | しょうゆ  |              |      |
|           | 石かり汁                         | さけ・油あげ・みそ           |            |                   | はくさい・太ねぎ                        | じゃがいも                |            | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                               | 28.3         | 32.8 |
|           | チーズ                          |                     | チーズ        |                   |                                 |                      |            |   |              |      |
|           | コッペパン・牛乳                     |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン                |            |   | 575          | 734  |
| 17<br>(火) | カレースープ煮                      | 牛肉・大豆<br>ミックスビーンズ   |            | パセリ               | たまねぎ・エリンギ                       | じゃがいも・さとう            | なたね油       | ぶどう酒・しょうゆ<br>チキンコンソメ・カレー粉                         | 25.9         | 32.3 |
|           | グリーンサラダ                      | まぐろの油づけ             |            |                   | キャベツ・きゅうり                       |                      |            | ドレッシング  |              |      |
|           | 麦ごはん・牛乳                      |                     | 牛乳         |                   |                                 | 精白米・精麦               |            |   | 568          | 700  |
| 18<br>(水) | 焼き豆腐のみそそぼろ煮                  | 焼き豆腐・ぶた肉<br>みそ      |            | にんじん              | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ<br>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                                      | 23.7         | 28.2 |
|           | チンゲンサイともやしのあえもの<br>いちご (小のみ) |                     |            | チンゲンサイ・にんじん       | もやし<br>いちご (小のみ)                | さとう                  | ごま油        | しょうゆ  |              |      |
|           | コッペパン・牛乳                     |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン                |            |   | 699          | 851  |
| 19<br>(木) | さばのイタリアンハーブロースト              | さば                  |            | トマト・バジル           | にんにく                            | じゃがいも・さとう<br>でんぶん    | オリーブ油      | しょうゆ・オレガノ   | 33.0         | 38.2 |
|           | ビーンズサラダ                      | ミックスビーンズ<br>まぐろの油づけ |            | にんじん              | きゅうり・とうもろこし                     |                      |            | ドレッシング  |              |      |
|           | コンソメスープ                      | ウインナー<br>白いんげん豆     |            | にんじん              | たまねぎ・にんにく                       | じゃがいも                | なたね油       | がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ                        |              |      |
|           | 赤飯・牛乳                        | あずき                 | 牛乳         |                   |                                 | 精白米・もち米              | ごま・なたね油    |   | 732          | 877  |
| 20<br>(金) | まだいの野菜あんかけ                   | たい                  |            | にんじん              | たまねぎ・太ねぎ・しょうが・ほししいたけ            | でんぶん・米粉・さとう          | なたね油       | しょうゆ・みりん  | 32.0         | 38.4 |
|           | つくね汁                         | つくね・みそ              |            | にんじん              | ごぼう・しめじ・太ねぎ・しょうが                |                      |            | けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                               |              |      |
|           | コッペパン・牛乳                     |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン                |            |   | 639          | 793  |
| 24<br>(火) | ビーフンのスープ煮                    | ぶた肉                 |            | にんじん              | たまねぎ・キャベツ・たけのこ<br>えだ豆・しょうが      | ビーフン                 |            | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ                             | 27.1         | 33.8 |
|           | バンバンジーサラダ                    | ささみの油づけ             |            |                   | 大根・きゅうり                         |                      |            | ドレッシング  |              |      |
|           | 豆乳プリンタルト                     |                     |            |                   |                                 | 豆乳プリンタルト             |            |   |              |      |
| 25<br>(水) | ごはん・牛乳                       |                     | 牛乳         |                   |                                 | 精白米                  |            |   | 574          | 799  |
|           | ぶた肉と野菜の塩こうじいため               | ぶた肉                 |            | にんじん              | キャベツ・たまねぎ・もやし<br>エリンギ・しょうが・にんにく | さとう・でんぶん             | なたね油       | 塩こうじ・みりん・しょうゆ                                     | 21.8         | 27.2 |
|           | 切りばし大根のごまあえ                  |                     |            | さやいんげん            | とうもろこし・切りばし大根                   | さとう                  | ごま・ごま油     | しょうゆ  |              |      |
|           | 野菜マフィン (中のみ)                 |                     |            |                   |                                 | 野菜マフィン (中のみ)         |            |   |              |      |
| 26<br>(木) | ココアあげパン・牛乳                   |                     | 牛乳         |                   |                                 | コッペパン・さとう            | なたね油       | ココア   | 622          | 766  |
|           | ポトフ                          | とり肉<br>白いんげん豆       |            | にんじん              | たまねぎ・キャベツ                       | じゃがいも                | なたね油       | がらスープ・ぶどう酒<br>チキンコンソメ・しょうゆ                        | 23.0         | 27.9 |
|           | アーモンドサラダ                     |                     |            | にんじん              | きゅうり・とうもろこし                     | さとう                  | アーモンド・なたね油 | しょうゆ  |              |      |
| 27<br>(金) | 麦ごはん・のりのつくだ煮・牛乳              |                     | 牛乳・のりのつくだ煮 |                   |                                 | 精白米・精麦               |            |   | 581          | 724  |
|           | あつあげのあま酢煮                    | あつあげ・ぶた肉            |            | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんにく           | さとう・でんぶん             | なたね油       | しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ                             | 21.9         | 26.3 |
|           | 和風ドレッシングあえ                   |                     |            | にんじん              | もやし・きゅうり・とうもろこし                 |                      |            | ドレッシング  |              |      |


2月学校給食栄養量 (18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    | 脂質エネルギー比 | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |     |
| 小学生 (中学年) | 607   | 24.8  | 21.1 | 31.3%    | 348    | 92  | 3.1 | 3.2   | 201    | 0.69   | 0.57  | 20   | 6.0 | 2.1 |
| 中学生       | 765   | 30.1  | 25.0 | 29.5%    | 394    | 113 | 4.3 | 3.9   | 233    | 0.89   | 0.68  | 25   | 7.8 | 2.7 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(2月20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<br>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) |      |     |
|                 |                         | 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           |   |           |      |     |
| 2<br>(月)        | ビビンバ・牛乳                 | 牛肉                          | 牛乳                  | ほうれん草・にんじん・ねぎ     | もやし・にんにく                      | 精白米・さとう              | ごま・なたね油・ごま油       | しょうゆ・一味とうがらし                              | 562       | 746  |     |
|                 | ロメインレタスの韓国風スープ          | ハム                          |                     | にんじん              | たまねぎ・ロメインレタス<br>えのきたけ         |                      | なたね油              | がらスープ・しょうゆ<br>オイスターソース・チキンコンソメ            | 21.8      | 29.0 |     |
|                 | チーズ (中のみ)               |                             | チーズ (中のみ)           |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |
| 3<br>(火)        | ごはん・のりのつくだ煮 (幼のみ)・牛乳    |                             | 牛乳<br>のりのつくだ煮 (幼のみ) |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 590       | 733  |     |
|                 | いわしのしょうが煮               | いわしのしょうが煮                   |                     |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |
|                 | ほうれん草のごまドレッシングあえ        | ハム                          |                     | ほうれん草・にんじん        | もやし                           | さとう                  | ごま・なたね油・ごま油       | しょうゆ                                      | 27.4      | 33.1 |     |
|                 | とうふのすまし汁                | とうふ・かまぼこ                    |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                    |                      |                   | しょうゆ・けずりぶし (だし)                           |           |      |     |
| 節分豆 (小中のみ)      | 節分豆 (小中のみ)              |                             |                     |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |
| 4<br>(水)        | 五目チャーハン・牛乳              | 焼きふた                        | 牛乳                  | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えだ豆                      | 精白米                  | ごま油               | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 650       | 753  |     |
|                 | じゃこナッツサラダ               |                             | ちりめん                | 小松菜・にんじん          | もやし                           | さとう                  | アーモンド<br>なたね油・ごま油 | しょうゆ                                      |           |      |     |
|                 | うずらたまごとほるさめのスープ         | うずらたまご・ハム                   |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ                          | 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                        | 22.9      | 26.5 |     |
|                 | マーラーカオ                  |                             |                     |                   |                               | マーラーカオ               |                   |   |           |      |     |
| 5<br>(木)        | ごはん・のりのつくだ煮・牛乳          |                             | 牛乳・のりのつくだ煮          |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 625       | 780  |     |
|                 | たいのたつたあげ                | たい                          |                     |                   | しょうが                          | 米粉・でんぶん              | なたね油              | しょうゆ                                      | 25.3      | 30.6 |     |
|                 | 食べて菜のおかかあえ              | かつおぶし                       |                     | 食べて菜・にんじん         | もやし                           |                      |                   | しょうゆ・ポン酢                                  |           |      |     |
|                 | うちこみ汁                   | 油あげ・みそ                      |                     | にんじん・ねぎ           | 大根・しいたけ                       | うどん                  |                   | にぼし (だし)                                  |           |      |     |
| 6<br>(金)        | コッペパン・高松市産いちごのジャム (幼・小) |                             |                     |                   | いちご・レモン                       | コッペパン・さとう            |                   |   | 532       | 758  |     |
|                 | きなこあげパン (中)             | きなこ                         |                     |                   |                               | コッペパン・さとう            | なたね油              |   |           |      |     |
|                 | 牛乳                      |                             | 牛乳                  |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |
|                 | ボルシチ                    | とり肉                         |                     | にんじん              | 大根・たまねぎ・キャベツ・ビーツ<br>セロリ       |                      | なたね油              | トマトケチャップ・トマトピューレ<br>がらスープ・おとう酒・チキンコンソメ    | 25.4      | 33.5 |     |
| 花野菜サラダ          |                         |                             | ブロッコリー・にんじん         | カリフラワー・とうもろこし     | さとう                           | なたね油                 |                   |   |           |      |     |
| 9<br>(月)        | ごはん・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 595       | 744  |     |
|                 | 白身魚のいそべあげ               | 赤魚                          | 青のり                 |                   |                               | 天ぷら粉                 | なたね油              |   |           |      |     |
|                 | ゆうすげ村のダイコンサラダ           | かまぼこ                        |                     | 水菜・にんじん           | 大根                            | さとう                  | なたね油              | りんご酢                                      | 25.0      | 30.4 |     |
|                 | けんちん汁                   | とうふ・油あげ                     |                     | にんじん・ねぎ           | ごぼう                           | こんにゃく・でんぶん           | ごま油               | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                  |           |      |     |
| 10<br>(火)       | みそラーメン・牛乳               | ぶた肉・みそ                      | 牛乳                  | にんじん・ねぎ           | キャベツ・もやし・たけのこ<br>にんにく         | 中華めん・さとう<br>でんぶん     | ごま油               | がらスープ・しょうゆ<br>中華スープねり状・トウバンジャン            | 595       | 731  |     |
|                 | 親どりと野菜のあえもの             | とり肉                         |                     | ほうれん草・にんじん        | もやし                           | さとう                  | ごま油               | しょうゆ                                      | 25.7      | 31.8 |     |
|                 | 野菜マフィン (小中のみ)           |                             |                     |                   |                               | 野菜マフィン (小中のみ)        |                   |   |           |      |     |
| 12<br>(木)       | ごはん・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 668       | 835  |     |
|                 | 煮こみおでん                  | あつあげ・牛肉<br>うずらたまご<br>ちくわ・みそ | こんぶ                 | にんじん              | 大根                            | さといも<br>こんにゃく・さとう    |                   | しょうゆ                                      |           |      |     |
|                 | れんこんサラダ                 | まぐろの油づけ                     |                     | ブロッコリー・にんじん       | れんこん・とうもろこし                   |                      |                   | ドレッシング                                    | 26.5      | 32.2 |     |
| 13<br>(金)       | 黒糖パン・牛乳                 |                             | 牛乳                  |                   |                               | 黒糖パン                 |                   |   | 632       | 802  |     |
|                 | クリームシチュー                | とり肉・ベーコン                    | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ・えのきたけ                    | じゃがいも・小麦粉            | なたね油              | がらスープ・おとう酒・チキンコンソメ                        |           |      |     |
|                 | ロメインレタスのサラダ             |                             |                     | にんじん              | ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし           | さとう                  | なたね油              |   | 23.4      | 29.2 |     |
|                 | しらぬい (小中のみ)             |                             |                     |                   | しらぬい (小中のみ)                   |                      |                   |   |           |      |     |
| 16<br>(月)       | ごはん・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 652       | 815  |     |
|                 | マーボー豆腐                  | とうふ・ぶた肉<br>みそ               |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ<br>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<br>チキンコンソメ・トウバンジャン    |           |      |     |
|                 | はるさめサラダ                 | ハム                          |                     | にんじん              | もやし・きゅうり                      | はるさめ・さとう             | ごま・ごま油            | しょうゆ・からし                                  | 27.1      | 32.9 |     |
|                 | 小魚アーモンド                 |                             | 小にぼし                |                   |                               | さとう                  | アーモンド             | みりん・しょうゆ                                  |           |      |     |
| 17<br>(火)       | カレーピラフ・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                  | なたね油              | ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ                         | 549       | 649  |     |
|                 | A B C マカロニスープ           | ベーコン                        |                     | にんじん              | たまねぎ・セロリ                      | じゃがいも・マカロニ           |                   | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                        |           |      |     |
|                 | フルーツヨーグルト               |                             | ヨーグルト               |                   | もも・パイナップル・りんご                 |                      |                   |   | 19.6      | 22.9 |     |
|                 | いちご (小中のみ)              |                             |                     |                   | いちご (小中のみ)                    |                      |                   |   |           |      |     |
| 18<br>(水)       | 菜めし・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   | 菜めしのもと                                    | 591       | 736  |     |
|                 | こうや豆腐のたまごとじ             | たまご・ぶた肉<br>こうや豆腐            |                     | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ                          | さとう                  |                   | しょうゆ・けずりぶし (だし)                           |           |      |     |
|                 | 食べて菜のゆず香あえ              | かまぼこ                        |                     | 食べて菜・にんじん         | キャベツ・ゆず                       | さとう                  |                   | しょうゆ                                      | 22.6      | 26.7 |     |
|                 | れんこんチップスのり塩味            |                             | 青のり                 |                   | れんこん                          |                      | なたね油              |   |           |      |     |
| 19<br>(木)       | ごはん・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 610       | 781  |     |
|                 | さばのごま照り焼き               | さば                          |                     |                   | しょうが                          |                      | ごま                | しょうゆ・みりん                                  |           |      |     |
|                 | くきわかめのあえもの              | ハム                          | くきわかめ               | にんじん              | もやし・きゅうり                      | さとう                  | ごま油               | しょうゆ                                      | 27.3      | 34.6 |     |
|                 | とん汁                     | ぶた肉・みそ                      |                     | にんじん・ねぎ           | 大根・ごぼう                        | さといも・こんにゃく           |                   | にぼし (だし)                                  |           |      |     |
| 20<br>(金)       | きなこあげパン (幼・小)           | きなこ                         |                     |                   |                               | コッペパン・さとう            | なたね油              |   | 592       | 726  |     |
|                 | コッペパン・高松市産いちごのジャム (中)   |                             |                     |                   | いちご・レモン                       | コッペパン・さとう            |                   |   |           |      |     |
|                 | 牛乳                      |                             | 牛乳                  |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |
|                 | はくさいと肉だんごのスープ           | 肉だんご                        |                     | にんじん・ねぎ           | はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが           | はるさめ                 |                   | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                        | 21.5      | 27.5 |     |
| ブロッコリーのアーモンドサラダ |                         |                             | ブロッコリー              | キャベツ・きゅうり・とうもろこし  | さとう                           | アーモンド・なたね油           |                   |   |           |      |     |
| のむヨーグルト (中のみ)   |                         | のむヨーグルト (中のみ)               |                     |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |
| 24<br>(火)       | ごはん・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 694       | 845  |     |
|                 | 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                                      |           |      |     |
|                 | ほうれん草のごまあえ              |                             |                     | ほうれん草・にんじん        | もやし                           | さとう                  | ごま                | しょうゆ                                      | 27.4      | 33.0 |     |
|                 | ふしめん汁                   | かまぼこ・油あげ                    |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ                          | ふしめん                 |                   | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)                  |           |      |     |
| いちごクレープ (小中のみ)  |                         |                             |                     |                   | いちごクレープ (小中のみ)                |                      |                   |   |           |      |     |
| 25<br>(水)       | 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                              | 675       | 779  |     |
|                 | 菜の花サラダ                  | まぐろの油づけ                     |                     | 菜花                | キャベツ・とうもろこし                   | さとう                  | なたね油              |   |           |      |     |
|                 | ミネストローネ                 | 白いんげん豆・ベーコン                 |                     | トマト・にんじん          | たまねぎ・セロリ                      | マカロニ                 | なたね油              | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                        | 23.3      | 26.7 |     |
|                 | ガトーショコラ                 |                             |                     |                   |                               | ガトーショコラ              |                   |   |           |      |     |
| 26<br>(木)       | ごはん・牛乳                  |                             | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                  |                   |   | 611       | 763  |     |
|                 | さけザンギ                   | さけ                          |                     |                   | しょうが・にんにく                     | 米粉・でんぶん              | なたね油              | しょうゆ                                      |           |      |     |
|                 | こんぶとれんこんの煮もの            | てんぷら                        | こんぶ                 | にんじん              | れんこん                          | こんにゃく・さとう            | ごま油               | しょうゆ・みりん                                  | 24.8      | 30.1 |     |
| 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)          |   |           |      |     |
| 27<br>(金)       | ハヤシライス・牛乳               | 牛肉                          | 牛乳・チーズ              | にんじん・トマト          | たまねぎ・エリンギ・えだ豆<br>にんにく         | 精白米・じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油              | トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ・からし | 692       | 853  |     |
|                 | グリーンサラダ                 |                             |                     | ブロッコリー            | キャベツ・ロメインレタス                  | さとう                  | なたね油              |   | 23.7      | 28.1 |     |
|                 | ヨーグルト (小中のみ)            |                             | ヨーグルト (小中のみ)        |                   |                               |                      |                   |   |           |      |     |

2月学校給食栄養量 (18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） | 618   | 24.5  | 19.7 | 28.7%    | 346   | 88     | 3.8 | 3.0 | 228   | 0.84   | 0.54   | 28    | 4.9  | 2.1 |
| 中学生      | 768   | 29.9  | 22.9 | 26.8%    | 402   | 107    | 4.8 | 3.8 | 266   | 1.07   | 0.63   | 35    | 6.1  | 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」(2月5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。

|                        |
|------------------------|
| 川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼 |
|------------------------|

▼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

