



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生		
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・大豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳					コッペパン				
	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉						マーマレード でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒	640	861
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆					ドレッシング		
3 (火)	はくさいのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・セロリ				なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	29.8	39.7
	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)									
	ばらざし・牛乳	油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう				しょうゆ・こんぶ(だし)	583	686
4 (水)	菜の花のあえもの	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		しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ					しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.1
	ひなあられ							ひなあられ				
5 (木)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま		しょうゆ・一味とうがらし		649	797
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		24.6	29.5
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー						
6 (金)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぷん	なたね油		がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		688	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油		しょうゆ		24.2	28.1
	チョコタルト					チョコタルト						
9 (月)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米			ふりかけ		634	789
	みそ煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう			しょうゆ		26.3	31.4
	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	なたね油・ごま		しょうゆ			
10 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	ポトフ	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油		がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		594	755
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油				26.1	32.4
11 (水)	りんご				りんご							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	オリーブサーモンのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		603	758	
12 (木)	くきわかめのあえもの	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ				
	おくずかけ	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにゃく そうめん・でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		27.1	32.7	
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米			わかめごはんのもと		617	769
13 (金)	こうや豆腐のたまごとじ	とり肉・たまご こうや豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		31.1	37.7	
	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				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					579	723
14 (土)	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮										
	はくさいの香りあえ			小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ				
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	ごま油	にぼし(だし)		23.2	25.7	
15 (日)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ			617	713
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ				
	もち麦入りサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		20.2	23.5	
16 (月)	豆乳プリン					豆乳プリン						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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・チキンコンソメ		649	818	
17 (火)	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし セロリ・レモン	さとう	なたね油				25.3	31.5
	清見オレンジ				清見オレンジ							
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		587	678	
18 (水)	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油	しょうゆ				
	たまごとコーンのスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		22.3	25.1	
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ									
19 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					619	714
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油					
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		25.5	29.0	
20 (金)	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米					610	763
	ぶた肉とじゃがいもの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		21.9	26.2	
21 (土)	切りぼし大根のはりはりづけ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・たくあん	さとう	なたね油	しょうゆ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		643	800	
22 (日)	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	ごま油・ごま	しょうゆ・からし		30.3	36.5	
	かえりアーモンド		小にぼし			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ				

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4〜8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できることから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物はあるが、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生(中学年)	621	25.2	19.5	28.2%	350	92	3.2	3.1	244	0.80	0.55	26	5.9	2.3
中学生	761	30.2	22.4	26.5%	412	111	4.2	3.9	282	1.02	0.64	32	7.4	2.9

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月11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。





3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	807
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	30.2
	しらぬい(小中のみ)									
3 火	ばらざし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	583	686
	菜の花のあえもの	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	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.1
	ひなあられ(小中のみ)						ひなあられ(小中のみ)			
4 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード でんぶ・米粉	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒	640	861
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
	はくさいのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	29.8	39.7
5 木	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	649	797
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.5
6 金	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	688	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	24.2	28.1
9 月	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	634	789
	みそ煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	26.3	31.4
10 火	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	なたね油・ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	594	755
11 水	マカロニサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油		26.1	32.4
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	758
12 木	オリーブサーモンのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	くきわかめのあえもの	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おくずかけ	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにゃく ぞうめん・でんぶ		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.1	32.7
13 金	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	617	769
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	31.1	37.7
	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		
16 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			579	723
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
	はくさいの香りあえ			小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	23.2	25.7
17 火	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	ごま油	にぼし(だし)		
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	617	713
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
18 水	もち麦入りサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	23.5
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
19 木	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	649	818
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし セロリ・レモン	さとう	なたね油		25.3	31.5
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
23 月	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	587	678
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油	しょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	25.1
23 月	アーモンド入りチーズ(小中のみ)		アーモンド入りチーズ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	714
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
23 月	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.5	29.0
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳						610	763
23 月	牛乳					精白米				
	ぶた肉とじゃがいもの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.9	26.2
	切りばし大根のはりはりづけ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・たくあん	さとう	なたね油	しょうゆ		

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか? 望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一步。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質エネルギー比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	620	24.8	19.6	28.5%	338	88	3.1	3.0	240	0.78	0.56	28	5.8	2.3
中学生	762	29.8	22.7	26.8%	398	106	4.0	3.8	277	1.00	0.65	34	7.3	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月12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。



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	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・ふた肉		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
3 (火)	ばらずし・牛乳	油あげ・こやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	583	686
	菜の花のあえもの	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	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.1
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	807
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	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		
5 (木)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	30.2
	しらぬい(小中のみ)				しらぬい(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
6 (金)	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ・おとう酒	640	861
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
	はくさいのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	29.8	39.7
9 (月)	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							
	ピビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ふた肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	649	797
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.5
10 (火)	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	カレーうどん・牛乳	ふた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	688	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	24.2	28.1
11 (水)	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	634	789
	みそ煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	26.3	31.4
12 (木)	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	なたね油・ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・おとう酒 チキンコンソメ	594	755
13 (金)	マカロニサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油		26.1	32.4
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
14 (土)	オリーブサーモンのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	603	758
	くきわかめのあえもの	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おくずかけ	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにゃく そうめん・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.1	32.7
15 (日)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	617	769
	こやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	31.1	37.7
	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		
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			579	723
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
	はくさいの香りあえ			小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	23.2	25.7
17 (火)	とん汁	ふた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	ごま油	にぼし(だし)		
	キムチごはん・牛乳	ふた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	617	713
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
18 (水)	もち麦入りサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	23.5
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
19 (木)	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・おとう酒・チキンコンソメ	649	818
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし セロリ・レモン	さとう	なたね油		25.3	31.5
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
20 (金)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	587	678
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油	しょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	25.1
23 (月)	アーモンド入りチーズ(小中のみ)		アーモンド入りチーズ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油		619	714
24 (火)	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.5	29.0
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4～8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生(中学年)	619	24.9	19.9	29.0%	341	88	2.8	3.0	235	0.80	0.55	27	5.4	2.2
中学生	760	29.9	23.1	27.3%	401	106	3.7	3.8	271	1.02	0.64	33	6.8	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月13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。



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	26.2	31.8
3 火	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		
	ばらざし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	583	686
	菜の花のあえもの	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	しょうゆ		
4 水	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.1
	ひなあられ(小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	745
5 木	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)					
6 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	807
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	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		
9 月	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	30.2
	しらぬい(小中のみ)				しらぬい(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	861
10 火	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				マーマレード でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング		
	はくさいのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	29.8	39.7
11 水	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	649	797
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.5
12 木	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりふし(だし)	688	794
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	24.2	28.1
13 金	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)		
	みそ煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	634	789
16 月	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	なたね油・ごま	しょうゆ	26.3	31.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	594	755
17 火	マカロニサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油		26.1	32.4
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	758
18 水	オリーブサーモンのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	くきわかめのあえもの	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おくずかけ	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにゃく そうめん・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	27.1	32.7
19 木	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	617	769
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりふし(だし)	31.1	37.7
	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		
20 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			579	723
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
	はくさいの香りあえ			小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	23.2	25.7
21 土	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	ごま油	にぼし(だし)		
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	617	713
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
22 日	もち麦入りサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	23.5
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			649	818
23 月	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・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・チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし セロリ・レモン	さとう	なたね油		25.3	31.5
	清見オレンジ(小中のみ)				清見オレンジ(小中のみ)					
24 火	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	587	678
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油	しょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	25.1
アーモンド入りチーズ(小中のみ)		アーモンド入りチーズ(小中のみ)								

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。** 😊

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が4~8個 **もう一歩。** 😐

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。** 😞

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	618	25.0	19.8	346	88	2.9	3.1	235	0.82	0.55	28	5.4	2.3
中学生	762	30.1	23.1	406	106	3.7	3.9	274	1.04	0.63	34	6.8	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月16日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	ばら粥・牛乳	油あげ・こやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	549	645
	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花	もやし			しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.4	22.4
	ひなあられ					ひなあられ				
3 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			594	748
	ぶた肉と豆のトマト煮こみ	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油・オリーブ油	トマトピューレ・チキンコンソメ		
	ザウアクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインピネガー	26.2	31.8
	チーズ		チーズ							
4 (水)	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ 太ねぎ	うどん・じゃがいも でんぶん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース カレー粉・しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	620	860
	はもとコーンのしんじょうフライ	はもとコーンのしんじょうフライ					なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト						
	ストロベリーカスタードタルト(中のみ)					ストロベリーカスタードタルト (中のみ)			23.6	29.5
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	684
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	23.8	28.7
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	735
6 (金)	オリーブ豚の肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.4
	野菜のごま酢あえ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	765
9 (月)	ドライカレー	ぶた肉・大豆・牛肉		にんじん	たまねぎ・れんこん・レーズン にんにく・しょうが	小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ・トマトパウダー	26.4	31.0
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			549	684
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし	21.6	25.8
	かみかみあえ		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
11 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	760
	ペネポロネーゼ	牛肉・ぶた肉・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ペネポロネーゼ	オリーブ油・バター	トマトパウダー・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.7	29.0
	イタリアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油	ワインピネガー		
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	741
	こやどうふの煮もの	ぶた肉・こやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	27.0	32.6
13 (金)	セルフオムライス(チキンライス・うすやきたまご) 牛乳	うすやきたまご とり	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	539	628
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	21.9	24.9
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	784
	小いわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	21.0	25.3
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
17 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	761
	グリルマスタードチキン	とり肉		さやいんげん	とうもろこし	はちみつ		マスタード・香草ミックス		
	ヴィネグレットソースのサラダ			パプリカ	ロメインレタス・きゅうり とうもろこし・レモン	さとう	なたね油 オリーブ油		30.3	37.9
18 (水)	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		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 チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	799
	オリーブサーモンのカラフルソースかけ	さけ		パプリカ・ピーマン	たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	ぶどう酒・しょうゆ	24.9	29.9
	わかめとふしめんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・太ねぎ	ふしめん		にぼし(だし)		
19 (木)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	508	599
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.4	21.3
23 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	752
	ひじきと大豆のうま煮	あつあげ・大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とりだんご汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草	しめじ・太ねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.4	29.3

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

はいの数が4~8個 **もう一歩。**

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

朝食は、毎日きちんと食べている。	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。	食事は、よくかんで食べている。	食事中はテレビやビデオを見ない。	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。	夕食後、夜食はほとんどとらない。

3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	584	23.5	18.1	334	87	2.8	3.0	221	0.76	0.52	23	5.5	2.2
中学生	730	28.3	21.4	365	105	3.6	3.7	255	0.97	0.59	30	7.0	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3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。





3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			594	748
	ぶた肉と豆のトマト煮こみ	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも	なたね油・オリーブ油	トマトピューレ・チキンコンソメ		
	ザウクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインビネガー	26.2	31.8
3 (火)	チーズ		チーズ							
	ばらざし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	549	645
	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花	もやし			しょうゆ		
4 (水)	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.4	22.4
	ひなあられ						ひなあられ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	684
5 (木)	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	23.8	28.7
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ 太ねぎ	うどん・じゃがいも でんぶん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース カレー粉・しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	620	860
6 (金)	はもとコーンのしんじょうフライ	はもとコーンのしんじょうフライ					なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					23.6	29.5
	ストロベリーカスタードタルト(中のみ)					ストロベリーカスタードタルト (中のみ)				
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	765
	ドライカレー	ぶた肉・大豆・牛肉		にんじん	たまねぎ・れんこん・レーズン にんにく・しょうが	小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ・トマトパウダー	26.4	31.0
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
10 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	735
	オリーブ豚の肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.4
11 (水)	野菜のごま酢あえ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	760
	ペンネボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ペンネ・さとう	オリーブ油・バター	トマトパウダー・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.7	29.0
12 (木)	イタリアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油	ワインビネガー		
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			549	684
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし	21.6	25.8
13 (金)	かみかみあえ		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	799
	オリーブサーモンのカラフルソースかけ	さけ		パプリカ・ピーマン	たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	ぶどう酒・しょうゆ	24.9	29.9
16 (月)	わかめとふしめんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・太ねぎ	ふしめん		にぼし(だし)		
	セルフオムライス(チキンライス・うすやきたまご)	うすやきたまご とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	539	628
	牛乳									
17 (火)	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	21.9	24.9
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			543	694
18 (水)	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご 白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・えだ豆 しょうが・にんにく	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.5	28.2
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
19 (木)	グリルマスタードチキン	とり肉		さやいんげん	とうもろこし	はちみつ		マスタード・香草ミックス	596	761
	ヴィネグレットソースのサラダ			パプリカ	ロメインレタス・きゅうり とうもろこし・レモン	さとう	なたね油 オリーブ油			
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		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 チキンコンソメ	30.3	37.9
23 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	741
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	27.0	32.6
23 (月)	さつまいもチップス					さつまいもチップス				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	752
	ひじきと大豆のうま煮	あつあげ・大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.4	29.3
23 (月)	とりだんご汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草	しめじ・太ねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	508	599
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.4	21.3	

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一歩。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	579	23.6	17.8	334	88	2.8	3.1	219	0.78	0.54	23	5.7	2.2
中学生	724	28.5	21.1	364	106	3.6	3.8	253	1.00	0.62	31	7.3	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(3月12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。





3月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類				エネルギー (kcal)
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	白身魚のマーマレードソースかけ	メルルーサ				マーマレード・でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒	654	836	
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆			ドレッシング	26.7	33.0	
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
3 (火)	ばらずし・牛乳	きんしたまご・とり肉 油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	603	711	
	ブロッコリーのあえもの	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ			
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)			
	ひなゼリー (小中のみ)					ひなまつり3色ゼリー (小中のみ)			21.8	25.4	
4 (水)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・こんにやく さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	562	697	
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	20.7	25.1	
	りんご				りんご						
5 (木)	カレーうどん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん・でんぷん	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・みりん・しょうゆ・カレー粉 とんかつソース・チャツネ・ぶどう酒 チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	632	758	
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	26.9	
	ミニアメリカンドッグ	ウインナー				ホットケーキミックス	なたね油・マヨネーズ				
6 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米					
	チキンなんばん	とり肉				でんぷん・さとう	なたね油	タルタルソース(小中のみ)・しょうゆ	760	883	
	おかかあえ	油あげ・かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢			
	赤だし	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.1	33.3	
9 (月)	豆乳プリンタルト (小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	チリコンカン	白いんげん豆・牛肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	589	750	
	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	キヌア・さとう	なたね油		23.2	28.8	
10 (火)	清見オレンジ					清見オレンジ					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							588	735	
	はくさいの香りあえ			小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	23.1	25.7	
11 (水)	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)			
	仙台ふのたまごとじどんぶり・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・油ふ さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)			
	オリーブサーモンのたつたあげ	さけ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ			
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.9	34.4	
12 (木)	ぶどうゼリー (中のみ)					ぶどうゼリー(中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし	725	868	
	ごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	25.7	31.0	
13 (金)	チョコタルト					チョコタルト					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	603	754	
	チョレギサラダ	味つけのり		小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	23.4	28.2	
16 (月)	トック入りわかめスープ	わかめ		ねぎ	たまねぎ	トック		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	ココアあげパン (小)					コッペパン・さとう	なたね油	ココア			
	コッペパン・手作りブルーベリージャム(中)					ブルーベリー・レモン			625	783	
	牛乳		牛乳			コッペパン・さとう					
17 (火)	肉だんごのデミグラスソース煮こみ	肉だんご		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ		なたね油	デミグラスソース・トマトケチャップ ウスターソース・ぶどう酒	21.9	29.6	
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ			
	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)								
	ピラフ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	626	750	
18 (水)	さけのパセリマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	ぶどう酒			
	花野菜のサラダ			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		25.8	30.7	
	ロメインレタスのスープ	白いんげん豆		にんじん	とうもろこし・たまねぎ・ロメインレタス		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
19 (木)	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ	588	732	
	ほうれん草とたくあんのごまあえ	かまぼこ		ほうれん草・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	29.4	35.9	
	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			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
23 (月)	白身魚のカレームニエル	赤魚			レモン	小麦粉	なたね油	ぶどう酒・カレー粉	629	841	
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん・パセリ	とうもろこし		なたね油				
	たまご入りはくさいスープ	たまご・ベーコン		にんじん	はくさい・たまねぎ・セロリ	でんぷん	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.0	30.8	
	チーズ		チーズ								
23 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	チーズポテトはるまき	ベーコン	チーズ			じゃがいも はるまきの皮・小麦粉	なたね油		668	828	
	根菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	れんこん・ごぼう・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	20.4	24.2	
コーンスープ	ハム		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ				

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この1年間を振り返ってみて、みなさんは健康的な食生活が送れましたか？望ましい食生活を送ることは、健康な体をつくる上でとても大切です。自分の食生活をチェックしてみましょう。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物ほとんどなく、何でも食べる。 	食事は、よくかんで食べている。 	食事中はテレビやビデオを見ない。 	野菜の入ったおかずを1日5皿以上食べている。
スナック菓子や甘いお菓子はあまり食べない。 	ファストフードやインスタント食品はほとんど食べない。 	マヨネーズやソースなど調味料はなるべくかけず、薄味を心がけている。 	1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。 	夕食後、夜食はほとんどとらない。

はいの数が9個以上 **大変よくできました。**

健康的な食習慣が身についているようです。食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

はいの数が4~8個 **もう一步。**

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。

はいの数が3個以下 **がんばりましょう。**

食習慣に問題があります。不規則な食事時間や栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしましょう。

3月学校給食栄養量 (15回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	633	24.5	20.3	344	87	3.0	2.9	221	0.87	0.52	27	5.0	2.2
中学生	784	29.5	23.4	401	105	4.1	3.8	256	1.13	0.62	35	6.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(3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。