



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------|--|-------------|----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 8 (水) | カレーピラフ(麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・エリンギ | 精白米・精麦 | なたね油 | ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ | 588 | 697 |
| | ロメインレタスのサラダ | まぐろの油づけ | | | 大根・ロメインレタス・とうもろこし | さとう | なたね油 | | 22.6 | 26.4 |
| | ウインナーと野菜のスープ煮 | ウインナー・白いんげん豆 | | にんじん・パセリ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | | |
| 9 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 730 |
| | ホイコーロー | ぶた肉・みそ | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン | | |
| | ビーフンサラダ | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | もやし | ビーフン・さとう | ごま油 | しょうゆ・からし | 26.7 | 32.0 |
| 10 (金) | 麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 | あさりのつくだ煮 | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 571 | 725 |
| | こうやどうふのうま煮 | とり肉・こうやどうふ | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・ほししいたけ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし(だし) | | |
| | ほうれん草のあえもの | ささみの油づけ | | ほうれん草・にんじん | キャベツ | さとう | ごま油 | しょうゆ | 28.9 | 35.3 |
| 13 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 734 |
| | かたくち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 | | |
| | おひたし | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | 21.5 | 25.9 |
| 14 (火) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 617 | 815 |
| | ソース焼きスパゲティ | ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | | |
| | ひじきと大豆のサラダ | 大豆・まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.8 | 33.0 |
| 15 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 614 | 837 |
| | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | 香りあえ | | | 小松菜 | もやし・キャベツ・ゆず | さとう | | しょうゆ | | |
| 16 (木) | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | 582 | 763 |
| | とり肉のからあげ | とり肉 | | | しょうが | 米粉・でんぷん | なたね油 | しょうゆ | | |
| | ゆで野菜 | | | にんじん | キャベツ | | | | | |
| 17 (金) | お祝いすまし汁 | とうふ・かまぼこ | | ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 26.8 | 32.9 |
| | わさんぼんとう(小のみ) | | | | | わさんぼんとう(小のみ) | | | | |
| | いちごゼリー(中のみ) | | | | | いちごゼリー(中のみ) | | | | |
| 20 (月) | カレーライス(麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 654 | 817 |
| | 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 | 28.9 |
| | 小にぼし | | 小にぼし | | | | | | | |
| 21 (火) | コッペパン・いちごジャム・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・いちごジャム | | | 591 | 772 |
| | 春大根のポトフ | とり肉・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・大根・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 | 24.2 | 30.4 |
| | キャロットサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | きゅうり | さとう | オリーブ油 | | | |
| 22 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 643 | 792 |
| | 肉だんごのあま酢煮 | 肉だんご | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しめじ | さとう・でんぷん | なたね油 | トマトケチャップ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | はるさめスープ | ベーコン | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ | はるさめ | なたね油・ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.1 | 24.4 |
| 23 (木) | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ(だし) | 647 | 750 |
| | きんぴら | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにやく・さとう | ごま油 | しょうゆ・みりん | | |
| 24 (金) | すいとん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | すいとん | | にぼし(だし) | 23.6 | 27.4 |
| | 野菜マフィン | | | | | 野菜マフィン | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 585 | 727 |
| 27 (月) | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ | 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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | 25.9 | 31.2 |
| | 中華サラダ | ささみの油づけ | | チンゲンサイ・にんじん | もやし・きくらげ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・からし | | |
| | セルフ照り焼きバーガー・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 でんぷん | | しょうゆ・みりん | 587 | 772 |
| 28 (火) | トマトのスープ | ひよこ豆・ベーコン | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 25.1 | 32.1 |
| | 牛どん(麦ごはん)・牛乳 | 牛肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ | 精白米・精麦・こんにやく さとう・でんぷん | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) | 628 | 763 |
| | 切りぼし大根のあえもの | ハム | こんぶ | ほうれん草 | とうもろこし・切りぼし大根 | さとう | ごま油 | しょうゆ | 22.2 | 26.4 |
| 29 (水) | かしわもち | | | | | かしわもち | | | | |
| | チキンライス(麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | | たまねぎ・エリンギ・えだ豆 | 精白米・精麦 | なたね油 | トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 597 | 693 |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス・にんじん | きゅうり | さとう | なたね油 | | | |
| 30 (木) | コーンクリームスープ | ベーコン | 牛乳 | パセリ | たまねぎ・とうもろこし | コーンスターチ | バター | がらすープ・チキンコンソメ | 20.6 | 23.9 |
| | 豆乳プリン | | | | | 豆乳プリン | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 592 | 740 |
| 31 (金) | さごしのごまあげ | さごし | | | しょうが | でんぷん | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | たけのことふきの土佐煮 | 油あげ・かつおぶし | | にんじん | たけのこ・ふき | さとう | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) | 24.8 | 29.9 |
| | いそ香あえ | | 味つけのり | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ・ポン酢 | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量(16回平均)

| | エネルギー 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) | 605 | 24.2 | 19.3 | 28.7% | 354 | 88 | 3.3 | 3.1 | 229 | 0.66 | 0.51 | 26 | 5.4 | 2.1 |
| 中学生 | 758 | 29.5 | 22.6 | 26.9% | 396 | 107 | 4.5 | 3.9 | 267 | 0.85 | 0.59 | 39 | 7.0 | 2.6 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※精白米は香川県産のお米に鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-------------|-----------------|---------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------|--|-------------|----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 調味料他 | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 8 (水) | カレーピラフ(麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・エリンギ | 精白米・精麦 | なたね油 | ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ | 588 | 697 |
| | ロメインレタスのサラダ | まぐろの油づけ | | | 大根・ロメインレタス・とうもろこし | さとう | なたね油 | | 22.6 | 26.4 |
| | ウインナーと野菜のスープ煮 | ウインナー・白いんげん豆 | | にんじん・パセリ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | | |
| 9 (木) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 538 | 700 |
| | とり肉と野菜のトマト煮 | とり肉・ベーコン | | トマト・にんじん 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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 27.5 | 34.8 |
| | キャベツのソテー | | | にんじん | キャベツ・しめじ・とうもろこし | | なたね油 | チキンコンソメ・しょうゆ | | |
| 10 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 730 |
| | ホイコーロー | ぶた肉・みそ | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン | | |
| | ビーフンサラダ | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | もやし | ビーフン・さとう | ごま油 | しょうゆ・からし | 26.7 | 32.0 |
| 13 (月) | 麦ごはん(小中のみ) | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 571 | 725 |
| | あさりのつくだ煮(小中のみ) | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | | | | | | | |
| | こうやどうふのうま煮 | とり肉・こうやどうふ | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・ほししいたけ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし(だし) | 28.9 | 35.3 |
| 14 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 734 |
| | かたくち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 | | |
| | おひたし | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | 21.5 | 25.9 |
| 15 (水) | じゃがいものみそ汁 | 油あげ・みそ | わかめ | ねぎ | たまねぎ | じゃがいも | | にぼし(だし) | | |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 617 | 815 |
| | ソース焼きスパゲティ | ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | 25.8 | 33.0 |
| 16 (木) | ひじきと大豆のサラダ | 大豆・まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | 清見オレンジ(小中のみ) | | | | 清見オレンジ(小中のみ) | | | | | |
| | 麦ごはん(小中のみ) | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 614 | 837 |
| 17 (金) | さばのしょうが煮 | さばのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | 香りあえ | | | 小松菜 | もやし・キャベツ・ゆず | さとう | | しょうゆ | | |
| | オリーブ豚のトン汁 | ぶた肉・麦みそ | | にんじん・ねぎ | 大根・ごぼう | さつまいも・こんにゃく | | にぼし(だし) | 23.5 | 32.1 |
| 17 (土) | ヨーグルト(中のみ) | | ヨーグルト(中のみ) | | | | | | | |
| | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | | |
| | 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 | 582 | 763 |
| 20 (月) | ゆで野菜 | | | にんじん | キャベツ | | | | | |
| | お祝いすまし汁 | とうふ・かまぼこ | | ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | | |
| | わさんぼんとう(小のみ) | | | | | わさんぼんとう(小のみ) | | | 26.8 | 32.9 |
| 21 (火) | いちごゼリー(中のみ) | | | | | いちごゼリー(中のみ) | | | | |
| | カレーライス(麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 654 | 817 |
| | 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 | 28.9 |
| 22 (水) | 小にぼし(小中のみ) | | 小にぼし(小中のみ) | | | | | | | |
| | コッペパン | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 591 | 772 |
| | いちごジャム(小中のみ)・牛乳 | | | | | いちごジャム(小中のみ) | | | | |
| 23 (木) | 春大根のポトフ | とり肉・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・大根・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 | 24.2 | 30.4 |
| | キャロットサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | きゅうり | さとう | オリーブ油 | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 643 | 792 |
| 24 (金) | 肉だんごのあま酢煮 | 肉だんご | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しめじ | さとう・でんぶん | なたね油 | トマトケチャップ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.1 | 24.4 |
| | はるさめスープ | ベーコン | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ | はるさめ | なたね油・ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | チーズ(小中のみ) | | チーズ(小中のみ) | | | | | | | |
| 27 (月) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ(だし) | 647 | 750 |
| | きんぴら | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま油 | しょうゆ・みりん | 23.6 | 27.4 |
| | すいとん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | すいとん | | にぼし(だし) | | |
| 28 (火) | 野菜マフィン(小中のみ) | | | | | 野菜マフィン(小中のみ) | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 585 | 727 |
| | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ | 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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | 25.9 | 31.2 |
| 30 (木) | 中華サラダ | ささみの油づけ | | チンゲンサイ・にんじん | もやし・きくらげ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・からし | | |
| | セルフ照り焼きバーガー・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 でんぶん | | しょうゆ・みりん | 587 | 772 |
| | トマトのスープ | ひよこ豆・ベーコン | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 25.1 | 32.1 |
| 28 (水) | 牛どん(麦ごはん)・牛乳 | 牛肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ | 精白米・精麦・こんにゃく さとう・でんぶん | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) | 628 | 763 |
| | 切りぼし大根のあえもの | ハム | こんぶ | ほうれん草 | とうもろこし・切りぼし大根 | さとう | ごま油 | しょうゆ | 22.2 | 26.4 |
| | かしわもち(小中のみ) | | | | | かしわもち(小中のみ) | | | | |
| 30 (土) | チキンライス(麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | | たまねぎ・エリンギ・えだ豆 | 精白米・精麦 | なたね油 | トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 597 | 693 |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス・にんじん | きゅうり | さとう | なたね油 | | | |
| | コーンクリームスープ | ベーコン | 牛乳 | パセリ | たまねぎ・とうもろこし | コーンスターチ | バター | がらすープ・チキンコンソメ | 20.6 | 23.9 |
| 豆乳プリン(小中のみ) | | | | | 豆乳プリン(小中のみ) | | | | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



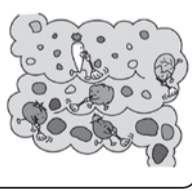
地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(16回平均)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 小学生(中学年) | 601 | 24.4 | 19.0 | 351 | 87 | 3.2 | 3.0 | 232 | 0.68 | 0.52 | 27 | 5.7 | 2.2 |
| 中学生 | 755 | 29.8 | 22.4 | 392 | 107 | 4.4 | 3.9 | 271 | 0.88 | 0.61 | 40 | 7.4 | 2.7 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(4月16日)には、郷土料理や地場産物も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鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|---------------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------|--|-------------|----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 8 (水) | カレーピラフ(麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・エリンギ | 精白米・精麦 | なたね油 | ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ | 588 | 697 |
| | ロメインレタスのサラダ ウインナーと野菜のスープ煮 | まぐろの油づけ | | | 大根・ロメインレタス・とうもろこし | さとう | なたね油 | | 22.6 | 26.4 |
| 9 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 602 | 754 |
| | 魚のレモンソースかけ 小松菜のごまドレッシングあえ | メルルーサ | | 小松菜・にんじん | レモン もやし | でんぷん・さとう さとう | なたね油 ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ しょうゆ | 24.3 | 29.2 |
| | 春大根のみそ汁 コッペパン・牛乳 | 油あげ・みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・大根 | | | にぼし(だし) | | |
| 10 (金) | とり肉と野菜のトマト煮 | とり肉・ベーコン | | トマト・にんじん 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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 538 | 700 |
| | キャベツのソテー 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | にんじん | キャベツ・しめじ・とうもろこし | | なたね油 | チキンコンソメ・しょうゆ | 27.5 | 34.8 |
| 13 (月) | ホイコーロー | ぶた肉・みそ | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン | 589 | 730 |
| | ビーフンサラダ かえりのごまがらめ(小中のみ) | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | もやし | さとう | ごま油 ごま | しょうゆ・からし みりん・しょうゆ | 26.7 | 32.0 |
| | 麦ごはん あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮 (小中のみ) | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 571 | 725 |
| 14 (火) | こうやどうふのうま煮 ほうれん草のあえもの | とり肉・こうやどうふ | | にんじん・さやいんげん ほうれん草・にんじん | たまねぎ・ほししいたけ キャベツ | さとう さとう | ごま油 | しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ | 28.9 | 35.3 |
| | 麦ごはん・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 734 |
| 15 (水) | おひたし じゃがいものみそ汁 | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ にぼし(だし) | 21.5 | 25.9 |
| | 小型コッペパン・牛乳 ソース焼きスパゲティ | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 617 | 815 |
| 16 (木) | ひじきと大豆のサラダ 清見オレンジ(小中のみ) | 大豆・まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.8 | 33.0 |
| | 麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 614 | 837 |
| | 香りあえ オリーブ豚のトン汁 ヨーグルト(中のみ) | ぶた肉・麦みそ | | 小松菜 にんじん・ねぎ | もやし・キャベツ・ゆず | さとう | さつまいも・こんにゃく | しょうゆ にぼし(だし) | 23.5 | 32.1 |
| 20 (月) | 赤飯・牛乳 とり肉のからあげ | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | | |
| | ゆで野菜 お祝いすまし汁 | とり肉 | | にんじん | しょうが キャベツ | 米粉・でんぷん | なたね油 | しょうゆ | 582 | 763 |
| | わさんぼんとう(小のみ) いちごゼリー(中のみ) | とうふ・かまぼこ | | ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 26.8 | 32.9 |
| | カレーライス(麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 654 | 817 |
| | 小にぼし(小中のみ) | | 牛乳 | | 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 | 28.9 |
| 22 (水) | コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン いちごジャム(小中のみ) | | | 591 | 772 |
| | 春大根のポトフ キャロットサラダ | とり肉・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・大根・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 | 24.2 | 30.4 |
| | 麦ごはん・牛乳 肉だんごのあま酢煮 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 643 | 792 |
| 23 (木) | はるさめスープ チーズ(小中のみ) | 肉だんご ベーコン | | にんじん・ピーマン チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・たけのこ・しめじ たまねぎ | さとう・でんぷん はるさめ | なたね油 なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.1 | 24.4 |
| | たけのこごはん・牛乳 きんぴら | とり肉・油あげ | 牛乳 | | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ(だし) | 647 | 750 |
| | すいとん汁 野菜マフィン(小中のみ) | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま油 | しょうゆ・みりん | | |
| 24 (金) | 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | すいとん | | にぼし(だし) | 23.6 | 27.4 |
| | 野菜マフィン(小中のみ) 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 野菜マフィン(小中のみ) | | | | |
| 27 (月) | マーボー豆腐 中華サラダ | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ | 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 | 585 | 727 |
| | セルフ照り焼きバーガー・牛乳 トマトのスープ | ささみの油づけ | | チンゲンサイ・にんじん | もやし・きくらげ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・からし | 25.9 | 31.2 |
| 28 (火) | ハンバーグ トマトのスープ | ハンバーグ | 牛乳 | にんじん | キャベツ | コッペパン・さとう でんぷん | | しょうゆ・みりん | 587 | 772 |
| | ひよこ豆・ベーコン | | 牛乳 | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ | 25.1 | 32.1 |
| 30 (木) | 牛どん(麦ごはん)・牛乳 切りぼし大根のあえもの | 牛肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ | 精白米・精麦・こんにゃく さとう・でんぷん | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) | 628 | 763 |
| | かしわもち(小中のみ) | ハム | こんぶ | ほうれん草 | とうもろこし・切りぼし大根 | さとう | ごま油 | しょうゆ | 22.2 | 26.4 |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材
教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。

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

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

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

4月学校給食栄養量(16回平均)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g | |
|----------|------------|---------|------|----------|-----------|-------|-------|----------|-----------|-----------|----------|--------|------|-----|
| 小学生(中学年) | 602 | 24.6 | 19.1 | 28.5% | 351 | 89 | 3.2 | 3.0 | 235 | 0.64 | 0.51 | 27 | 5.7 | 2.1 |
| 中学生 | 759 | 30.2 | 22.5 | 26.6% | 393 | 108 | 4.4 | 3.9 | 275 | 0.83 | 0.60 | 41 | 7.4 | 2.7 |

▼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」(4月17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※精白米は香川県産のお米に鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|-------------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------|------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 調味料他 | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 8 (水) | カレーピラフ (麦入り)・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・エリンギ | 精白米・精麦 | なたね油 | ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ | 588 | 697 |
| | ロメインレタスのサラダ ウインナーと野菜のスープ煮 | まぐろの油づけ | | | 大根・ロメインレタス・とうもろこし | さとう | なたね油 | | 22.6 | 26.4 |
| 9 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 559 | 710 |
| | ぶた肉と野菜のしょうがいため けんちん汁 | 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 | 23.5 | 28.5 |
| 10 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 602 | 754 |
| | 魚のレモンソースかけ 小松菜のごまドレッシングあえ | メルルーサ | | 小松菜・にんじん | レモン もやし | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ | 24.3 | 29.2 |
| | 春大根のみそ汁 | 油あげ・みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・大根 | さとう | ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ | | |
| 13 (月) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 538 | 700 |
| | とり肉と野菜のトマト煮 キャベツのソテー | とり肉・ベーコン | | トマト・にんじん 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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ | 27.5 | 34.8 |
| 14 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 730 |
| | ホイコーロー ビーフンサラダ | ぶた肉・みそ | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン | 26.7 | 32.0 |
| | かえりのごまがらめ (小中のみ) | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | もやし | さとう | ごま油 | しょうゆ・からし | | |
| 15 (水) | 麦ごはん あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 571 | 725 |
| | こうやどうふのうま煮 ほうれん草のあえもの | とり肉・こうやどうふ | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・ほししいたけ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 28.9 | 35.3 |
| | ほうれん草のあえもの | ささみの油づけ | | ほうれん草・にんじん | キャベツ | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| 16 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 734 |
| | かたくちいわしのなんばんづけ おひたし | 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 | 21.5 | 25.9 |
| | じゃがいものみそ汁 小型コッペパン・牛乳 | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | じゃがいも | | しょうゆ | | |
| 17 (金) | ソース焼きスパゲティ ひじきと大豆のサラダ | ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | 617 | 815 |
| | 清見オレンジ (小中のみ) | 大豆・まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.8 | 33.0 |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 614 | 837 |
| 20 (月) | さばのしょうが煮 香りあえ | さばのしょうが煮 | | 小松菜 | もやし・キャベツ・ゆず | さとう | | しょうゆ | | |
| | オリーブ豚のトン汁 ヨーグルト (中のみ) | ぶた肉・麦みそ | | にんじん・ねぎ | 大根・ごぼう | さつまいも・こんにゃく | | にぼし (だし) | 23.5 | 32.1 |
| | 赤飯・牛乳 とり肉のからあげ | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま | | 582 | 763 |
| 21 (火) | ゆで野菜 お祝いすまし汁 | とり肉 | | にんじん | しょうが キャベツ | 米粉・でんぶん | なたね油 | しょうゆ | | |
| | わさんぼんとう (小のみ) いちごゼリー (中のみ) | とうふ・かまぼこ | | ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 26.8 | 32.9 |
| | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 654 | 817 |
| 22 (水) | 海そうサラダ 小にぼし (小中のみ) | | 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 | 28.9 |
| | コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン いちごジャム (小中のみ) | | | 591 | 772 |
| | 春大根のポトフ キャロットサラダ | とり肉・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・大根・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 | 24.2 | 30.4 |
| 24 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 643 | 792 |
| | 肉だんごのあま酢煮 はるさめスープ | 肉だんご | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しめじ | さとう・でんぶん | なたね油 | トマトケチャップ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.1 | 24.4 |
| | チーズ (小中のみ) | ベーコン | チーズ (小中のみ) | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ | はるさめ | なたね油・ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 27 (月) | 麦ごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | | | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ (だし) | 647 | 750 |
| | きんぴら すいとん汁 | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま油 | しょうゆ・みりん | 23.6 | 27.4 |
| | 野菜マフィン (小中のみ) | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | すいとん | | にぼし (だし) | | |
| 28 (火) | マナーどうふ 中華サラダ | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ | 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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | 585 | 727 |
| | セルフ照り焼きバーガー・牛乳 | ささみの油づけ | | チンゲンサイ・にんじん | もやし・きくらげ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・からし | 25.9 | 31.2 |
| 30 (木) | セルフレザー焼きバーガー・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 でんぶん | | しょうゆ・みりん | 587 | 772 |
| | トマトのスープ | ひよこ豆・ベーコン | | トマト・にんじん パセリ | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ | 25.1 | 32.1 |



**ご入学、ご進級
おめでとうございます。**

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

高松市の学校給食では

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

4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 | |
|-----------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g | |
| 小学生 (中学年) | 597 | 24.7 | 19.3 | 29.1% | 350 | 88 | 3.2 | 3.0 | 232 | 0.69 | 0.51 | 27 | 5.6 | 2.1 |
| 中学生 | 756 | 30.3 | 22.8 | 27.1% | 392 | 108 | 4.5 | 3.9 | 271 | 0.90 | 0.60 | 41 | 7.2 | 2.6 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月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鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 8 (水) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 582 | 739 |
| | じゃがいものうま煮 | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 21.7 | 25.9 |
| | 野菜のごまあえ | まぐろの油づけ | | にんじん | きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ | | |
| 9 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 557 | 704 |
| | 焼きどうふのみそそば煮 | 焼きどうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぶ | ごま油 | しょうゆ・一味とうがらし | 24.3 | 29.4 |
| | おかかあえ | かつおぶし | | にんじん | もやし・きゅうり | | | しょうゆ | | |
| 10 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 553 | 722 |
| | クリームシチュー | とり肉 | 牛乳・生クリーム・チーズ | にんじん | たまねぎ・しめじ | じゃがいも・小麦粉 | バター・なたね油 | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 22.7 | 28.6 |
| | 野菜サラダ | | | にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 13 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 565 | 700 |
| | ホイコーロー | ぶた肉・みそ | | にんじん | キャベツ・たまねぎ・太ねぎ しょうが・にんにく | さとう・でんぶ | ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ トウパンジャン | 22.4 | 27.2 |
| | はるさめスープ | ウインナー | | にんじん | たまねぎ・太ねぎ・しょうが | はるさめ・でんぶ | なたね油・ごま油 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 14 (火) | カレーライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉 | 牛乳 | にんじん・トマト | たまねぎ・えだ豆・にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ | 618 | 768 |
| | にんじんサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | きゅうり | | | ドレッシング | 21.1 | 25.0 |
| | 味つけ小魚 | | 味つけ小魚 | | | | | | | |
| 15 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 625 | 772 |
| | さごしのレモンソース | さごし | | | レモン | でんぶ・はちみつ さとう・米粉 | なたね油 | しょうゆ・みりん | | |
| | きゅうりのたくあんあえ | | | にんじん | もやし・きゅうり・たくあん | | ごま | しょうゆ | 24.1 | 28.6 |
| 16 (木) | くきわかめのふくめ煮 | ちくわ | くきわかめ | にんじん | ごぼう | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし・けずりおし(だし) | | |
| | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆・ほししいたけ | 精白米 | なたね油 | しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)・けずりおし(だし) | 533 | 714 |
| | 根菜つくね汁 | つくね・みそ | | にんじん | ごぼう・しめじ・太ねぎ | | | けずりおし(だし)・こんぶ(だし) | | |
| 17 (金) | ツナと野菜のあえもの | まぐろの油づけ | | | もやし・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま | しょうゆ | 24.5 | 30.2 |
| | 野菜マフィン (中のみ) | | | | | 野菜マフィン(中のみ) | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 642 | 806 |
| 20 (月) | 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・けずりおし(だし)・こんぶ(だし) | 29.1 | 35.4 |
| | 小松菜のおひたし | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| | ミックスナッツ | | | | | | | ミックスナッツ | | |
| 21 (火) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 586 | 743 |
| | あつあげとひじきのうま煮 | ぶた肉・あつあげ・大豆 | ひじき・こんぶ | にんじん・さやいんげん | ごぼう | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 25.0 | 29.9 |
| | 野菜のごまドレッシングあえ | | | | もやし・きゅうり | さとう | ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ | | |
| 22 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 522 | 732 |
| | とうふの中華煮 | とうふ・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆・しょうが・きくらげ | さとう・でんぶ | なたね油・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし | 21.4 | 32.1 |
| | しそ香りあえ | | | | キャベツ・もやし | | | 赤じそ粉 | | |
| 23 (木) | 納豆 (中のみ) | 納豆 (中のみ) | | | | | | | | |
| | チキンライス・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 | 精白米 | なたね油・バター | トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー | 662 | 775 |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん・パセリ | たまねぎ・キャベツ | じゃがいも | なたね油 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.3 | 24.7 |
| 24 (金) | 切りばし大根のごまサラダ | | | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りばし大根 | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | | |
| | 豆乳プリン | | | | | 豆乳プリン | | | | |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 587 | 761 |
| 25 (土) | あさりのチャウダー | ベーコン・あさり | 牛乳・生クリーム | にんじん・パセリ | たまねぎ・しめじ・えだ豆 | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | ぶどう酒・チキンコンソメ | 22.0 | 27.6 |
| | ひじきとツナのサラダ | まぐろの油づけ | ひじき | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま・なたね油 | | 705 | 823 |
| 26 (日) | 肉だんごの野菜あんかけ | 肉だんご | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・しめじ・しょうが | さとう・でんぶ | なたね油 | しょうゆ | | |
| | すまし汁 | かまぼこ | わかめ | | たけのこ・えのきたけ | | | しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし) | 23.9 | 28.0 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 27 (月) | いちごマフィン | | | | | いちごマフィン | | | | |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 594 | 784 |
| | スパゲティナポリタン | ウインナー ベーコン | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・エリンギ・にんにく | スパゲティ | なたね油 | トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー | 22.9 | 28.9 |
| 28 (火) | グリーンサラダ | | | にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | さとう | なたね油 | | | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 579 | 720 |
| 29 (水) | はものなんばんづけ | はも粉つき | | | 太ねぎ | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし | | |
| | いそ香あえ | | 味つけのり | にんじん | もやし・きゅうり | | | しょうゆ | 25.8 | 31.0 |
| | じゃがいものみそ汁 | 油あげ・みそ | | にんじん | しめじ・太ねぎ | じゃがいも | | にぼし(だし) | | |
| 30 (木) | ドライカレーサンド・牛乳 | ぶた肉・大豆・牛肉 レンズ豆 | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・れんこん・レーズン にんにく・しょうが | コッペパン・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 | 635 | 808 |
| | 春大根のサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | 大根・きゅうり・レモン | さとう | なたね油 | | 30.2 | 37.3 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 脂肪エネルギー比 % | 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) | 597 | 23.9 | 20.5 | 30.9% | 349 | 89 | 3.3 | 3.1 | 217 | 0.76 | 0.53 | 20 | 5.5 | 2.1 |
| 中学生 | 754 | 29.4 | 24.6 | 29.3% | 385 | 110 | 4.4 | 3.9 | 253 | 0.98 | 0.62 | 25 | 7.3 | 2.6 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月28日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|-----------------|---------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------|--|-------------|----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 8 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 565 | 700 | |
| | ホイコーロー | ぶた肉・みそ | | にんじん | キャベツ・たまねぎ・太ねぎ しょうが・にんにく | さとう・でんぶん | ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン | 22.4 | 27.2 |
| | はるさめスープ | ウインナー | | にんじん | たまねぎ・太ねぎ・しょうが | はるさめ・でんぶん | なたね油・ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 9 (木) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | 553 | 722 | |
| | クリームシチュー | とり肉 | 牛乳・生クリーム・チーズ | にんじん | たまねぎ・しめじ | じゃがいも・小麦粉 | バター・なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 22.7 | 28.6 |
| | 野菜サラダ | | | にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| 10 (金) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 557 | 704 | |
| | 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・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぶん | ごま油 | しょうゆ・一味とうがらし | 24.3 | 29.4 |
| | おかかあえ | かつおぶし | | にんじん | もやし・きゅうり | | | しょうゆ | | |
| 13 (月) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 582 | 739 | |
| | じゃがいものうま煮 | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | じゃがいも こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ | 21.7 | 25.9 |
| | 野菜のごまあえ | まぐろの油づけ | | にんじん | きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ | | |
| 14 (火) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 586 | 743 | |
| | あつあげとひじきのうま煮 | ぶた肉・あつあげ・大豆 | ひじき・こんぶ | にんじん・さやいんげん | ごぼう | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 25.0 | 29.9 |
| | 野菜のごまドレッシングあえ | | | | もやし・きゅうり | さとう | ごま・なたね油・ごま油 | しょうゆ | | |
| 15 (水) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | 587 | 761 | |
| | あさりのチャウダー | ベーコン・あさり | 牛乳・生クリーム | にんじん・パセリ | たまねぎ・しめじ・えだ豆 | じゃがいも・小麦粉 | なたね油・バター | ぶどう酒・チキンコンソメ | 22.0 | 27.6 |
| | ひじきとツナのサラダ | まぐろの油づけ | ひじき | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| 16 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 642 | 806 | |
| | こうや豆腐の煮もの | ぶた肉・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 | なたね油 | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 29.1 | 35.4 |
| | 小松菜のおひたし | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| 17 (金) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆・ほししいたけ | 精白米 | なたね油 | しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)・けずりぶし(だし) | 533 | 714 |
| | 根菜つくね汁 | つくね・みそ | | にんじん | ごぼう・しめじ・太ねぎ | | | けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | | |
| | ツナと野菜のあえもの | まぐろの油づけ | | | もやし・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま | しょうゆ | 24.5 | 30.2 |
| 20 (月) | カレーライス(麦ごはん)・牛乳 | 牛肉 | 牛乳 | にんじん・トマト | たまねぎ・えだ豆・にんにく | 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 | なたね油 | がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ | 618 | 768 |
| | にんじんサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | きゅうり | | | ドレッシング | 21.1 | 25.0 |
| | 味つけ小魚 | | 味つけ小魚 | | | | | | | |
| 21 (火) | チキンライス・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 | 精白米 | なたね油・バター | トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー | 662 | 775 |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん・パセリ | たまねぎ・キャベツ | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.3 | 24.7 |
| | 切りばし大根のごまサラダ | | | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りばし大根 | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | | |
| 22 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 522 | 732 | |
| | とうふの中華煮 | とうふ・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・えだ豆・しょうが・きくらげ | さとう・でんぶん | なたね油・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし | 21.4 | 32.1 |
| | しそ香りあえ | | | | キャベツ・もやし | | | 赤じそ粉 | | |
| 23 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 625 | 772 | |
| | さごしのレモンソース | さごし | | | レモン | でんぶん・はちみつ さとう・米粉 | なたね油 | しょうゆ・みりん | 24.1 | 28.6 |
| | きゅうりのたくあんあえ | | | にんじん | もやし・きゅうり・たくあん | | ごま | しょうゆ | | |
| 24 (金) | くきわかめのふくめ煮 | ちくわ | くきわかめ | にんじん | ごぼう | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし・けずりぶし(だし) | | |
| | ドライカレーサンド・牛乳 | ぶた肉・大豆・牛肉 レンズ豆 | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・れんこん・レーズン にんにく・しょうが | コッペパン・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 | 635 | 808 |
| | 春大根のサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | 大根・きゅうり・レモン | さとう | なたね油 | | 30.2 | 37.3 |
| 27 (月) | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 579 | 720 | |
| | はものなばんづけ | はも粉つき | | | 太ねぎ | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし | 25.8 | 31.0 |
| 28 (火) | いそ香あえ | | 味つけのり | にんじん | もやし・きゅうり | | | しょうゆ | | |
| | じゃがいものみそ汁 | 油あげ・みそ | | にんじん | しめじ・太ねぎ | じゃがいも | | にぼし(だし) | | |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | 594 | 784 | |
| 30 (木) | スパゲティナポリタン | ウインナー ベーコン | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・エリンギ・にんにく | スパゲティ | なたね油 | トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー | 22.9 | 28.9 |
| | グリーンサラダ | | | にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | さとう | なたね油 | | | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 30 (木) | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | ごま・なたね油 | 705 | 823 | |
| | 肉だんごの野菜あんかけ | 肉だんご | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・しめじ・しょうが | さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ | | |
| | すまし汁 | かまぼこ | わかめ | | たけのこ・えのきたけ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 23.9 | 28.0 |
| | ミニトマト | | ミニトマト | | | | | | | |
| | いちごマフィン | | | | | いちごマフィン | | | | |



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量(16回平均)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 小学生(中学年) | 597 | 23.9 | 20.5 | 349 | 89 | 3.3 | 3.1 | 217 | 0.76 | 0.53 | 20 | 5.5 | 2.1 |
| 中学生 | 754 | 29.4 | 24.6 | 385 | 110 | 4.4 | 3.9 | 253 | 0.98 | 0.62 | 25 | 7.3 | 2.6 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月27日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



4月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|--|---------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種類 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 8 (水) | カレーピラフ・牛乳 | | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | 精白米 | なたね油 | ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ | 557 | 657 |
| | ウインナーと野菜のスープ煮 | ウインナー・白いんげん豆 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ | | |
| | ツナポテトサラダ | まぐろの油づけ | | | きゅうり・とうもろこし | じゃがいも・さとう | なたね油 | | 22.7 | 26.5 |
| 9 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 537 | 682 |
| | 肉だんごのあま酢煮 | 肉だんご | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しめじ | さとう・でんぶ | なたね油 | トマトケチャップ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | はるさめスープ | ベーコン | | チンゲンサイ・にんじん | 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 | 16.7 | 19.7 |
| 10 (金) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 537 | 684 |
| | ホイコーロー | ぶた肉・みそ | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン | 23.6 | 28.6 |
| | チンゲンサイのサラダ | ハム | | チンゲンサイ | もやし・きゅうり | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| 13 (月) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 646 | 799 |
| | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく | でんぶ・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン | | |
| | 春大根とささみの中華あえ 豆乳プリン | ささみの油づけ | | にんじん | 大根・きゅうり・もやし | さとう | ごま油 | しょうゆ | 23.5 | 28.4 |
| 14 (火) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 584 | 767 |
| | ソース焼きスパゲティ | ぶた肉・かつおぶし | 青のり | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく | スパゲティ | なたね油 | とんかつソース・ウスターソース | | |
| | ひじきと大豆のサラダ チーズ (小中のみ) | 大豆・まぐろの油づけ | ひじき | にんじん | きゅうり・とうもろこし | さとう | なたね油 | しょうゆ | 26.9 | 33.7 |
| 15 (水) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 597 | 752 |
| | さばのごま照り焼き | さば | | | しょうが | | ごま | しょうゆ・みりん | | |
| | 野菜とたくあんのあえもの オリーブ豚汁 | ぶた肉・みそ | | 小松菜 | キャベツ・たくあん | | | しょうゆ | 26.2 | 31.6 |
| 16 (木) | ガーリックピラフ・牛乳 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・にんにく | 精白米 | なたね油 | ぶどう酒・チキンコンソメ | 592 | 716 |
| | 焼きウインナー | ウインナー | | | | | | | | |
| | キャロットラペ コーンクリームスープ | とうふ・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 | がらスープ・チキンコンソメ | 21.8 | 25.3 |
| 17 (金) | カレーライス・牛乳 | ぶた肉・レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく | 精白米・じゃがいも 小麦粉 | なたね油 | がらスープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 610 | 774 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | にんじん | キャベツ・きゅうり | さとう | ごま油・なたね油 | しょうゆ | 21.4 | 25.7 |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 521 | 681 |
| 20 (月) | とり肉のマーマレード焼き | とり肉 | | | | マーマレード・でんぶ | | しょうゆ・みりん | | |
| | 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・なたね油・ごま油 | しょうゆ | 28.3 | 35.6 |
| | 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 | | |
| 21 (火) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 624 | 796 |
| | 県産のものチリソース | はも粉つき | | | たまねぎ・しょうが・にんにく | 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 | | |
| | 春野菜のソテー うずらたまごとわかめのスープ | ベーコン うずらたまご・ハム | わかめ | アスパラガス・にんじん | キャベツ・とうもろこし たまねぎ | | なたね油 | チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 27.9 | 34.6 |
| 22 (水) | 赤飯・牛乳 | あずき | 牛乳 | | | 精白米・もち米 | | | | |
| | とり肉の照り焼き | とり肉 | | | | さとう・でんぶ | | しょうゆ・みりん | 529 | 698 |
| | いろいろあえ お祝いすまし汁 わさんぼんとう (小のみ) いちごゼリー (中のみ) | かつおぶし とうふ・かまぼこ | ちりめん | 小松菜・にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ・たけのこ | | ごま | しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 27.9 | 34.1 |
| 23 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 600 | 763 |
| | ぶた肉と野菜の中華いため | ぶた肉 | | にんじん・ピーマン | キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく | さとう・でんぶ | なたね油・ごま油 | しょうゆ・オイスターソース | | |
| | 切りばし大根のサラダ 小魚アーモンド | | こんぶ 小にぼし | 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・なたね油・ごま油 アーモンド | しょうゆ みりん・しょうゆ | 27.3 | 33.2 |
| 24 (金) | セルフフィッシュバーガー・牛乳 | 白身魚フライ | 牛乳 | にんじん | キャベツ | コッペパン | なたね油 | 中濃ソース (小中のみ) | 566 | 818 |
| | ミネストローネ | ベーコン | | トマト・にんじん | たまねぎ・セロリ | じゃがいも・マカロニ | なたね油 | がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 22.4 | 33.2 |
| | チーズ (中のみ) | | チーズ (中のみ) | | | | | | | |
| 27 (月) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 627 | 809 |
| | さわらの西京焼き | さわら・みそ | | | | | | | | |
| | 牛肉とふきのいため煮 いももち汁 | 牛肉 油あげ | | にんじん にんじん・ねぎ | ふき・たけのこ・ごぼう・しょうが たまねぎ・しいたけ | こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 26.0 | 33.0 |
| 28 (火) | 親子どんぶり・牛乳 | とり肉・たまご | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ | 精白米・さとう・でんぶ | | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) | 628 | 794 |
| | 香りごぼうのごまドレッシングあえ | | | にんじん | ごぼう・れんこん・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | きなこビーンズ (小中のみ) | 大豆・きなこ | | | | さとう・でんぶ | なたね油 | | 26.9 | 32.5 |
| 30 (木) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ(だし) | 591 | 681 |
| | かつおじゃがバター | かつおぶし | | | | じゃがいも | バター | しょうゆ | | |
| | 春大根のみそ汁 いちごマフィン | 油あげ・みそ | | ねぎ | 大根・たまねぎ・えのきたけ | | | にぼし(だし) | 21.7 | 25.1 |

ご入学、ご進級
おめでとうございます。

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

高松市の学校給食では

生きた教材

教科等と関連した献立や郷土料理・行事食などをとりいれています。



地産地消

香川県産の米・新鮮な野菜・果物・魚などを積極的に使うように心がけています。



生活習慣病の予防

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



自然のうまみ・手作りの味

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



4月学校給食栄養量 (16回平均)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 小学生 (中学年) | 584 | 24.5 | 18.6 | 327 | 84 | 3.2 | 2.9 | 220 | 0.96 | 0.52 | 23 | 4.9 | 2.0 |
| 中学生 | 742 | 30.1 | 22.0 | 371 | 103 | 4.4 | 3.7 | 259 | 1.25 | 0.60 | 37 | 6.2 | 2.6 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(4月21日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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。

