



2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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	792
	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		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
4 (火)	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	24.6	29.0
	節分豆	節分豆								
	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			
5 (水)	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 しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.8	29.5
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
6 (木)	ぶた肉と野菜のうま煮	うずらたまご ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.8	29.4
	切りほし大根の酢のもの		ちりめん	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	ぼんかん				ぼんかん					
7 (金)	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	25.1	29.0
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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		
8 (土)	ミックスナッツ						ミックスナッツ		631	780
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
9 (日)	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.1	29.6
	いなか汁	とうふ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
10 (月)	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	665	850
	ささみのコーンフレークフライ	ささみコーンフレークフライ					なたね油	とんかつソース		
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・レタス	さとう	ごま油	しょうゆ		
11 (火)	チョコクレープ					チョコクレープ			24.9	31.9
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
12 (水)	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)	27.0	31.8
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	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				
13 (木)	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	24.2	29.6
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
14 (金)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			620	815
	シーフードクリームペンネ	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	レタスのサラダ	まぐろの油づけ			もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢		
15 (土)	りんご				りんご				24.3	30.7
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
16 (日)	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	27.6	33.3
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	いかのフリッター	いかのフリッター					なたね油			
17 (月)	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング	27.1	34.1
	チキンライス(麦入り)・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・精麦	バター・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		
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
18 (火)	コーンクリームスープ	ベーコン・白花豆 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	28.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
19 (水)	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	633	792
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	781
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
21 (金)	チーズ		チーズ						25.4	31.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい	じゃがいも・さとう	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		
22 (土)	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	26.6	32.9
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
23 (日)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース	668	916
	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ					
	紅白だんごのすまし汁	なると	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
24 (月)	みかんクレープ(中のみ)					みかんクレープ(中のみ)			24.7	31.0
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・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・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ		
	大根とわかめのサラダ	まぐろの油づけ	わかめ		大根・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
25 (火)	小にぼし		小にぼし						23.3	28.1
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米				
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
26 (水)	アーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.9	37.9
	チーズ		チーズ							
	チキンライス(麦入り)・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・精麦	バター・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		

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)	640	25.4	20.2	28.4%	405	101	3.1	3.0	205	0.44	0.50	19	5.1	2.4
中学生	800	30.7	23.7	26.7%	456	122	4.0	3.8	236	0.57	0.57	22	6.4	3.0

▼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。

※14日小型コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は20~26日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



A 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中



2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)		
3 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	792		
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん				
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ							
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)			24.6	29.0
4 火	麦ごはん・ひじきのり(小のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小のみ)			精白米・精麦			589	809		
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ				
	ロメインレタスとちりめんサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ				
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)									20.4	30.4
5 水	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		622	796		
	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 しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ				
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ				
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦					23.8	29.5
6 木	ぶた肉と野菜のうま煮	うずらたまご ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	659	815		
	切りほし大根の酢のもの		ちりめん	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう		しょうゆ・ポン酢				
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)						24.8	29.4
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ				
7 金	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	698	809		
	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				
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)				25.1	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
10 月	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き							631	780		
	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ				
	いなか汁	とうふ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					25.1	29.6
12 水	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	665	850		
	ささみのコーンフレークフライ	ささみコーンフレークフライ					なたね油	とんかつソース(小中のみ)				
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・レタス	さとう	ごま油	しょうゆ				
	チョコクレープ(小中のみ)					チョコクレープ(小中のみ)					24.9	31.9
13 木	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	625	741		
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	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)				
	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)					27.0	31.8
14 金	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			599	744		
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢				
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)			24.2	29.6
17 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	783		
	シーフードクリームペンネ	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ				
	レタスのサラダ	まぐろの油づけ			もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢				
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)						24.8	31.6
18 火	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	794		
	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし				
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン			27.6	33.3
19 水	いかのフリッター	いかのフリッター					なたね油		612	778		
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング				
	チキンライス(麦入り)・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・精麦	バター・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				
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油				24.5	28.2
20 木	コーンクリームスープ	ベーコン・白花豆 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	646	759		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)									
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ			24.7	26.2
21 金	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	21.7	26.2		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・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・チキンコンソメ トウバンジャン			619	781
25 火	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ	25.4	31.2		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)									
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい	じゃがいも・さとう	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			625	793
26 水	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	26.6	32.9		
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま					
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)			668	916
27 木	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				24.7	31.0		
	紅白だんごのすまし汁	なると	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	みかんクレープ(中のみ)					みかんクレープ(中のみ)						
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・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・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ			641	806
28 金	大根とわかめのサラダ	まぐろの油づけ	わかめ		大根・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.3	28.1		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	634	24.8	19.6	27.9%	397	99	3.0	3.0	201	0.46	0.50	20	5.2	2.4
中学生	797	30.4	23.2	26.2%	449	120	3.9	3.8	231	0.60	0.59	25	6.7	2.9

▼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月は20~26日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





2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)
3 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	792
	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		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
4 火	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	622	739
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
5 水	麦ごはん・ひじきのり(小のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小のみ)			精白米・精麦			589	809
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ロメインレタスとちりめん(小のみ)のサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
6 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		622	796
	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 しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
7 金	ぶた肉と野菜のうま煮	うずらたまご ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.8	29.4
	切りほし大根の酢のもの		ちりめん	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
10 月	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	698	809
	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		
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
12 水	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き							25.1	29.6
	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	いなかつ	とうふ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
13 木	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	665	850
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	とんかつソース(小中のみ)		
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・レタス	さとう	ごま油	しょうゆ		
	チョコクレープ(小中のみ)					チョコクレープ(小中のみ)				
14 金	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	625	741
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)		
	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
17 月	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			599	744
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
18 火	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	783
	シーフードクリームペンネ	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	レタスのサラダ				もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢		
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
19 水	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	794
	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
20 木	いかのフリッター	いかのフリッター					なたね油		27.1	34.1
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング		
	チキンライス(麦入り)・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・精麦	バター・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		
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
21 金	コーンクリームスープ	ベーコン・白花豆 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	28.2
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	かたくちいわしのレモンソースかけ	かたくちいわし粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
25 火	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	21.7	26.2
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
26 水	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ	25.4	31.2
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい	じゃがいも・さとう	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		
27 木	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	26.6	32.9
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)					
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)		
28 金	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				24.7	31.0
	紅白だんごのすまし汁	なると	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	みかんクレープ(中のみ)					みかんクレープ(中のみ)				
	みかんクレープ(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)	633	25.2	19.7	28.0%	401	100	3.0	3.0	207	0.47	0.51	21	5.1	2.4
中学生	793	30.9	23.3	26.4%	452	121	3.9	3.8	239	0.61	0.59	26	6.7	3.0

▼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月は20~26日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





2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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	792
	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		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
4 (火)	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	790
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		27.0	32.8
	食べて菜とたくあんのごまあえ			食べて菜	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・こんぶ(だし)	622	739
5 (水)	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	31.0	37.1
	わさんぼんとう				わさんぼんとう					
	麦ごはん・ひじきのり(小のみ)・牛乳		牛乳ひじきのり(小のみ)			精白米・精麦			589	809
6 (木)	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・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		
	ロメインレタスとちりめんのサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	20.4	30.4
	納豆(中のみ)	納豆(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		622	796
7 (金)	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 しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.8	29.5
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			659	815
	ぶた肉と野菜のうま煮	うずらたまご 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・みりん	24.8	29.4
10 (月)	切りほし大根の酢のもの		ちりめん	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	698	809
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
12 (水)	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	25.1	29.0
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	780
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
13 (木)	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.1	29.6
	いなかつ汁	とうふ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			665	850
	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
14 (金)	ささみのコーンフレークフライ	ささみコーンフレークフライ					なたね油	とんかつソース(小中のみ)		
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・レタス	さとう	ごま油	しょうゆ	24.9	31.9
	チョコクレープ(小中のみ)					チョコクレープ(小中のみ)				
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	625	741
17 (月)	れんこんとこんぶの煮もの	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・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)	27.0	31.8
	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
	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			599	744
18 (火)	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	24.2	29.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	783
19 (水)	シーフードクリームペンネ	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	レタスのサラダ	まぐろの油づけ			もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢	24.8	31.6
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	794
20 (木)	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	27.6	33.3
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	612	778
	いかのフリッター	いかのフリッター					なたね油		27.1	34.1
25 (火)	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング		
	チキンライス(麦入り)・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・精麦	バター・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	646	759
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン・白花豆 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	28.2
26 (水)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	792
	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	21.7	26.2
27 (木)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	781
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ	25.4	31.2
28 (金)	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			625	793
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい	じゃがいも・さとう	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		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	26.6	32.9
ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(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)	631	25.3	20.0	28.6%	404	100	3.0	3.1	217	0.48	0.52	22	5.0	2.4
中学生	786	31.0	23.5	26.9%	450	120	3.8	3.8	250	0.61	0.60	27	6.6	2.9

▼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月は20~26日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





2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)
3 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			651	820
	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	豆まめサラダ ヨーグルト	ミックスビーンズ	ヨーグルト	にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	25.7	31.3
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	742
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーのごまあえ ぼんかん			ブロッコリー	カリフラワー		ごま	しょうゆ	22.6	27.2
5 (水)	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・こんぶ(だし)	599	712
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.1	28.4
6 (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		655	810
	大根のスープ煮	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根	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		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		23.9	29.0
7 (金)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	652	803
	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	21.1	24.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	732
	わかさぎのからあげ	わかさぎ粉つき					なたね油			
	食べて菜のごま酢あえ さつまいものみそ汁			食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	20.2	24.3
12 (水)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン		624	782
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・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 チキンコンソメ・チリパウダー	23.9	29.8
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	800
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	大根のごまドレッシングあえ 納豆				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング・しょうゆ	24.5	29.7
14 (金)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			536	669
	さといもととり肉の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん		さといも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.0	23.7
	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	799
	さばの塩焼き	さば								
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	27.0	34.2
18 (火)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			631	799
	クリームシチュー	ぶた肉	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・チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		さやいんげん	れんこん・とうもろこし			ドレッシング	23.6	29.3
19 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	681	831
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		さやいんげん・にんじん	大根	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			すいとん	23.3	27.4
20 (木)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	さけフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	654	865
	ミネストローネ	ミックスビーンズ ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・大根・にんにく	さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.3	32.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	765
21 (金)	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほしいたけ	さとう		しょうゆ		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.8	32.3
	いよかん				いよかん					
25 (火)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮 牛乳		牛乳 いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			592	735
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	23.5	27.7
	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ		
26 (水)	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	640	748
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
	とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ・ベーコン		チンゲンサイ・ねぎ	しめじ・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	23.6	27.7
27 (木)	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	756
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	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	23.5	29.9
28 (金)	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ・しめじ	うどん・小麦粉 米粉	なたね油	しょうゆ・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・みりん・にぼし(だし)	661	768
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.8	27.9
	野菜マフィン				野菜マフィン					

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)	623	23.7	20.2	29.1%	359	95	2.6	3.2	200	0.59	0.58	33	5.3	2.1
中学生	774	28.7	23.6	27.4%	390	114	3.3	3.9	228	0.76	0.67	40	6.7	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」(2月は13・14日)に、郷土料理や地産産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





2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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	789
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)		
	節分豆	節分豆								
4 (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・こんぶ(だし)	599	712
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	742
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ごま	しょうゆ		
6 (木)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	652	803
	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							
7 (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		655	810
	大根のスープ煮	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根	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		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
10 (月)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン		624	782
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・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 チキンコンソメ・チリパウダー		
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
12 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	732
	わかさぎのからあげ	わかさぎ粉つき					なたね油			
	食べて菜のごまあえ			食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
13 (木)	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)	536	669
	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米				
	さといもととり肉の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん		さといも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
14 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	800
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	大根のごまドレッシングあえ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング・しょうゆ		
17 (月)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			631	799
	クリームシチュー	ぶた肉	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・チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		さやいんげん	れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
18 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	799
	さばの塩焼き	さば								
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
19 (水)	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	581	724
	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				
	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		
20 (木)	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	619	765
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・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		
21 (金)	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.8	32.3
	いよかん				いよかん					
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	さけフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース		
25 (火)	ミネストローネ	ミックスビーンズ ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・大根・にんにく	さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.3	32.8
	カレーうどん・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ・しめじ	うどん・小麦粉 米粉	なたね油	しょうゆ・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・みりん・にぼし(だし)		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
26 (水)	野菜マフィン						野菜マフィン		573	756
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	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		
27 (木)	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	640	748
	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		
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
28 (金)	とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ・ベーコン		チンゲンサイ・ねぎ	しめじ・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	23.6	27.7
	黒ごまプリン						黒ごまプリン			
	麦ごはん・いかなごのつくだ煮 牛乳		牛乳 いかなごのつくだ煮					精白米・精麦		
28 (金)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	23.5	27.7
	菜花のおひたし	かつおぶし		菜花・にんじん	キャベツ			しょうゆ		

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)	617	23.6	19.6	28.6%	351	93	2.5	3.2	206	0.57	0.57	34	5.3	2.0
中学生	767	28.5	23.0	27.0%	380	113	3.2	3.9	237	0.73	0.65	41	6.7	2.5

▼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月は13・14日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





2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)		
3 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	792		
	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				
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ							
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)			24.6	29.0
4 火	麦ごはん・ひじきのり(小のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小のみ)			精白米・精麦			589	809		
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ				
	ロメインレタスとちりめんサラダ		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ				
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)									20.4	30.4
5 水	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		622	796		
	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 しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ				
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ				
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦					23.8	29.5
6 木	ぶた肉と野菜のうま煮	うずらたまご ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	659	815		
	切りほし大根の酢のもの		ちりめん	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう		しょうゆ・ポン酢				
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)						24.8	29.4
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ				
7 金	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	698	809		
	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				
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)				25.1	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
10 月	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き							631	780		
	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ				
	いなか汁	とうふ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					25.1	29.6
12 水	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	665	850		
	ささみのコーンフレークフライ	ささみコーンフレークフライ					なたね油	とんかつソース(小中のみ)				
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・レタス	さとう	ごま油	しょうゆ				
	チョコクレープ(小中のみ)					チョコクレープ(小中のみ)					24.9	31.9
13 木	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	625	741		
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	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)				
	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)					27.0	31.8
14 金	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			599	744		
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢				
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)			24.2	29.6
17 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	783		
	シーフードクリームペンネ	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ				
	レタスのサラダ	まぐろの油づけ			もやし・レタス・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢				
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)						24.8	31.6
18 火	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	794		
	はるさめサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし				
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン			27.6	33.3
19 水	いかのフリッター	いかのフリッター					なたね油		612	778		
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング				
	チキンライス(麦入り)・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・精麦	バター・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				
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油				24.5	28.2
20 木	コーンクリームスープ	ベーコン・白花豆 白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	646	759		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)									
	麦ごはん・牛乳					精白米・精麦						
	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ			24.7	28.2
21 金	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	21.7	26.2		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン			619	781
25 火	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ	25.4	31.2		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)									
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい	じゃがいも・さとう	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			625	793
26 水	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	26.6	32.9		
	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ(小中のみ)							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま					
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)			668	916
27 木	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ				24.7	31.0		
	紅白だんごのすまし汁	なると	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	みかんクレープ(中のみ)					みかんクレープ(中のみ)						
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・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・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ			641	806
28 金	大根とわかめのサラダ	まぐろの油づけ	わかめ		大根・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.3	28.1		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	634	24.8	19.6	27.9%	397	99	3.0	3.0	201	0.46	0.50	20	5.2	2.4
中学生	797	30.4	23.2	26.2%	449	120	3.9	3.8	231	0.60	0.59	25	6.7	2.9

▼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」(2月は20~26日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。

