



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)
3 月	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・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)	585	693
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	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)	23.8	28.0
	ひなあられ					ひなあられ				
4 火	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	634	779
	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	22.3	26.6
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
5 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	622	846
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.9	36.8
6 木	アーモンド入りチーズ(中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	590	734
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ		味噌つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	28.4	33.9
7 金	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
	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・キャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	712	824
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.8	29.0
	チョコタルト					チョコタルト				
10 月	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	654	758
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・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	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	23.1	27.0
	豆乳プリン					豆乳プリン				
11 火	油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・水菜	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・油ふ さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	612	759
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		24.3	29.5
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	717
12 水	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	23.2	27.9
	チンゲンサイの中華あえ	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	823
	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	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒		
13 木	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	738
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
14 金	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	24.2	29.2
	りんご				りんご					
	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	638	751
17 月	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	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	24.8	28.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			617	746
18 火	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.3	27.4
	ふしめん汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			614	785
19 水	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	22.9	28.4
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ			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			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			590	742
21 金	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	20.8	25.0
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	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。

朝食は、毎日きちんと食べている。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、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。

3月学校給食栄養量(14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)	620	24.6	19.7	348	87	3.5	3.0	222	0.77	0.55	26	6.1	2.3
中学生	763	29.6	23.1	383	105	4.4	3.8	260	0.97	0.64	32	7.7	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讃太くんマークでお知らせしています。

※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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





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)
3 月	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・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)	585	693
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	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)	23.8	28.0
4 火	ひなあられ(小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	810
	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)		
5 水	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.8	32.2
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	634	779
6 木	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	22.3	26.6
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
7 金	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	622	846
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.9	36.8
8 土	アーモンド入りチーズ(中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)							
	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)	590	734
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
9 日	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	28.4	33.9
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
	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)	712	824
10 月	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.8	29.0
	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
	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	654	758
11 火	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・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	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	23.1	27.0
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
12 水	油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・水菜	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・油ふ さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	612	759
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		24.3	29.5
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		キャベツ・大根・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			575	717
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	23.2	27.9
	チンゲンサイの中華あえ	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		
14 金	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	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒	648	823
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
15 土	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	595	738
16 日	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	小魚のあま酢煮(小中のみ)		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	24.2	29.2
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
17 月	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	638	751
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	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	24.8	28.4
18 火	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			617	746
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
19 水	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	ふしめん汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			ふしめん	24.3	27.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
20 木	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	614	785
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ			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		22.9	28.4

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。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、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(14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)	626	25.0	20.4	29.3%	357	88	3.6	3.0	226	0.75	0.55	25	5.6	2.3
中学生	769	30.1	23.9	27.9%	393	106	4.5	3.8	265	0.95	0.63	31	7.0	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14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。

※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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。



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)
3 (月)	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・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)	585	693
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	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)		
4 (火)	ひなあられ(小中のみ)					ひなあられ(小中のみ)			23.8	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ		
5 (水)	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.3	33.0
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
6 (木)	こうや豆腐のうま煮	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし(だし)	671	810
	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
7 (金)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	634	779
	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		
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
8 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	846
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
9 (日)	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.9	36.8
	アーモンド入りチーズ(中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)		
10 (月)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	590	734
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
11 (火)	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)	712	824
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
12 (水)	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	654	758
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・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	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
13 (木)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)			23.1	27.0
	油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・水菜	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・油 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
14 (金)	くきわかめのあえもの		くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし			ドレッシング	24.3	29.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ		
15 (土)	チンゲンサイの中華あえ	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	23.2	27.9
	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	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒		
16 (日)	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
17 (月)	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	595	738
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	小魚のあま酢煮(小中のみ)		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
18 (火)	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)				24.2	29.2
	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
19 (水)	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	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	24.8	28.4
	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				
20 (木)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油		617	746
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	ふしめん汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

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。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、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(14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)	635	25.5	20.7	29.3%	360	88	3.4	3.0	232	0.74	0.55	24	5.3	2.2
中学生	777	30.7	24.1	27.9%	395	107	4.2	3.8	273	0.94	0.62	31	6.6	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(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讃太くんマークでお知らせしています。

※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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





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)
3 月	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・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)	585	693
	ブロッコリーのあえもの	ささみ油づけ		ブロッコリー	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)	23.8	28.0
	ひなあられ(小中のみ)						ひなあられ(小中のみ)			
4 火	セルフカレーパン・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・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	627	794
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	25.7	31.8
	しらぬい(小中のみ)				しらぬい(小中のみ)					
5 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	795
	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.3	33.0
6 木	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	810
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.8	32.2
7 金	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	634	779
	トック入りわかめスープ ぶどうゼリー(小中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック ぶどうゼリー(小中のみ)	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.6
10 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	622	846
	ゆで野菜 コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		ブロッコリー	キャベツ					
	アーモンド入りチーズ(中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.9	36.8
11 火	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)	590	734
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	28.4	33.9
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
12 水	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 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)	712	824
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.8	29.0
	チョコタルト(小中のみ)					チョコタルト(小中のみ)				
13 木	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	654	758
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・きゅうり	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ 豆乳プリン(小中のみ)	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ 豆乳プリン(小中のみ)	バター	がらすープ・チキンコンソメ	23.1	27.0
14 金	油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・水菜	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・油ふ さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	612	759
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		24.3	29.5
	くきわかめのあえもの		くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし			ドレッシング		
17 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	717
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	23.2	27.9
	チンゲンサイの中華あえ	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		
18 火	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	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒	648	823
	大豆サラダ	大豆		にんじん	きゅうり・えだ豆			ドレッシング	29.9	37.0
19 水	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	738
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	24.2	29.2
21 金	小魚のあま酢煮(小中のみ)		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	638	751
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	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	24.8	28.4	
ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(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。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、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(14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)	628	25.4	20.7	358	89	3.2	3.1	224	0.76	0.55	24	5.5	2.3
中学生	773	30.7	24.2	395	108	4.0	3.9	263	0.97	0.63	30	6.8	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」(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。

※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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。



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)
3 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	787
	オリーブ豚の肉じゃが	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		
	切りぼし大根のごま酢あえ				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	23.2	27.1
4 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			524	656
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ がらスープ・チキンコンソメ トマトパウダー・トウバンジャン	20.7	24.8
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
5 水	カレーピラフ・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 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	545	696
	肉だんごとはくさいのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			ドレッシング	21.7	27.9
6 木	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	704	869
	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	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	30.1
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
7 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	732
	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず	さとう・でんぷん		みりん・しょうゆ		
	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	25.7	32.4
10 月	うちごみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし(だし)		
	タコライス(麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チリパウダー	574	717
	かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	27.4
11 火	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		643	804
	かぶのポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん	かぶ・たまねぎ・エリンギ			がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ		
	ヴィネグレットソースのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油		21.9	27.2
12 水	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			611	748
	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			
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	19.3	22.7
13 木	りんご				りんご					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	758
	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・エリンギ	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		
14 金	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.8	31.0
	ミニトマト			ミニトマト						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			568	746
17 月	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.5	28.6
	小魚入りアーモンド(中のみ)		小魚入りアーモンド (中のみ)							
18 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			542	676
	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・でんぷん	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	20.4	24.2
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
19 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			608	757
	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		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・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	563	769
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		24.8	33.6
21 金	アーモンド入りチーズ(中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	757
	かまあげいりこフライ	かまあげいりこフライ					なたね油			
21 金	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	21.5	25.9
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)		
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			597	746
21 金	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・こんぶ(だし) けずりおし(だし)	26.0	31.2
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草	しめじ			けずりおし(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。 	嫌いな食べ物はほとんどなく、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。

3月学校給食栄養量(14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)	592	22.8	19.4	29.4%	367	92	3.5	3.0	213	0.78	0.54	25	5.8	2.0
中学生	747	28.2	22.9	27.6%	423	112	4.7	3.8	251	1.01	0.64	31	7.5	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

▼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



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	カレーピラフ・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 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	545	696
	肉だんごとはくさいのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	27.9
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			ドレッシング		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
4 火	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	704	869
	コーンクリームスープ 豆乳プリンタルト	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ 豆乳プリンタルト	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	30.1
5 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	787
	オリーブ豚の肉じゃが	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	23.2	27.1
	切りばし大根のごま酢あえ				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		
ミックスマツ						ミックスマツ				
6 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			524	656
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ がらすープ・チキンコンソメ トマトパウダー・トウバンジャン	20.7	24.8
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
7 金	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		643	804
	かぶのポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん	かぶ・たまねぎ・エリンギ			がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ	21.9	27.2
ヴィネグレットソースのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油				
10 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			568	746
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			25.7	32.4
	さばのゆであん焼き	さば			ゆず	さとう・でんぷん		みりん・しょうゆ		
	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		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん		にぼし (だし)		
12 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			24.8	31.0
	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・エリンギ	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		
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ミニトマト			ミニトマト						
13 木	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			611	748
	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			
	けんちん汁 りんご	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・ほししいたけ りんご	さといも・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
14 金	タコライス (麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チリパウダー	574	717
	かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	27.4
17 月	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			597	746
	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・こんぶ (だし) けずりぶし (だし)	26.0	31.2
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ほうれん草	しめじ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
18 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	757
	かまあげいりこフライ	かまあげいりこフライ					なたね油			
	たくあんあえ さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも	ごま	しょうゆ にぼし (だし)	21.5	25.9
19 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			24.8	33.6
	チリコンカーン	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		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・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
21 金	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			542	676
	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・でんぷん	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	20.4	24.2
こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ			

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。 	嫌いな食べ物はない。 	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 (14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)	592	22.8	19.4	29.4%	367	92	3.5	3.0	213	0.78	0.54	25	5.8	2.0
中学生	747	28.2	22.9	27.6%	423	112	4.7	3.8	251	1.01	0.64	31	7.5	2.6

▼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。

※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運営係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





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)
3 月	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・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)	632	740
	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)	22.1	25.4
4 火	ひしもち					ひしもち				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	780
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
5 水	ごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	26.7	34.2
	ふしめん汁	油あげ・かまぼこ		にんじん・ねぎ		こんにやく ふしめん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	コッペパン・手作りおさつクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン さつまいも・さとう	バター		593	757
6 木	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	22.1	27.7
	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		
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米			735	862
7 金	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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)	28.5	33.3
10 月	いちごクレープ					いちごクレープ				
	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)	635	760
	まんばのアーモンドあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.1	27.3
11 火	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			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			623	754
	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		
12 水	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	25.7	30.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	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・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	673	841
13 木	オリーブサーモンのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	30.4	37.1
	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		
	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	681	821
14 金	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・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	じゃがボールスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	27.1
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
17 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	722
	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	ツナコーンサラダ	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	さとう	なたね油		23.8	29.8
18 火	いちご				いちご					
	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	627	754
	スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン	生クリーム	パプリカ・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	トマトケチャップ (小中のみ)		
19 水	チーズ入りカルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.7	27.9
	ロメインレタスのコーンスープ	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	がらスープ・チキンコンソメ		
	わかめしそごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと・赤じそ粉	607	758
20 木	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		
	ゆず香あえ	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	26.1	31.6
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
21 金	ピザ・牛乳	ウインナー	牛乳・チーズ	ピーマン	たまねぎ・とうもろこし	ピザ生地		トマトケチャップ	529	617
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 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	25.8	30.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
22 土	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	771
	魚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		
23 日	フレンチサラダ			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		27.2	33.8
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	タコライス・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チリパウダー	583	771
24 月	ビーフンスープ	ハム		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)						23.0	30.5

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。	嫌いな食べ物はない、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。

3月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	621	25.1	21.0	30.4%	348	83	3.0	2.8	225	0.68	0.54	31	5.1	2.3
中学生	765	30.5	24.7	29.1%	389	101	4.2	3.5	265	0.89	0.64	39	6.4	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」(3月19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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運営係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

