



3月分学校給食献立表

令和6年3月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

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			
1 (金)	ばら粥(えび入り)・牛乳 ブロッコリーのあえもの すまし汁 ひなあられ	えび・油あげ・こやう豆腐 ささみ油づけ とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ キャベツ・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ	精白米・さとう さとう ふ	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	714	
4 (月)	コッペパン・牛乳 とり肉のマーマレードソースかけ 大豆サラダ 野菜スープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん・パセリ	きゅうり・えだ豆 たまねぎ・はくさい・セロリ	コッペパン マーマレード・でんぶ なたね油	しょうゆ・ぶどう酒 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ	648	823	
5 (火)	ごはん・牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため ふしめん汁 はるみ ココアワッフル(中のみ)	あつあげ・ぶた肉 みそ かまぼこ・油あげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 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 たまねぎ	精白米 さとう・でんぶ ふしめん ココアワッフル(中のみ)	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	638	870	
6 (水)	仙台ふのたまごとじどんぶり(妻ごはん) 牛乳 讃岐さーものからあげ くきわかめのあえもの	たまご・とり肉 さけ粉つき くきわかめ	牛乳	にんじん・みつば たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	たまねぎ・太ねぎ・しいたけ	精白米・精麦 ふ・さとう・でんぶ なたね油 ごま油・なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	633	791	
7 (木)	カレーうどん・牛乳 アーモンドあえ 野菜マフィン	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ ほうれん草	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし	うどん・でんぶ さとう 野菜マフィン	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) しょうゆ アーモンド・なたね油	567	675	
8 (金)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳 チリコンカン フレンチサラダ いちご(小のみ)	ぶた肉 白いんげん豆・金時豆 ハム	牛乳	トマト・パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし いちご(小のみ)	コッペパン じゃがいも・さとう さとう	黒豆きなこクリーム なたね油 なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	651	811
11 (月)	中華風たごみごはん(麦入り)・牛乳 ビーフンサラダ 中華スープ ミックスナッツ	焼きぶた ハム うずらたまご	牛乳	ねぎ にんじん にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・しょうが	精白米・精麦・さとう ごま油 ビーフン・さとう なたね油 ミックスナッツ	しょうゆ しょうゆ・からし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	621	749	
12 (火)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳 かたくちわしのレモンソースかけ いそ香あえ とん汁	ぶた肉・麦みそ	牛乳	かたくちわし粉つき 味つけり にんじん・ねぎ	レモン 食べて葉 もやし・はくさい もやし・ごぼう	精白米・精麦 さとう さとう さつまいも・こんにゃく	ふりかけ しょうゆ しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	613	765	
13 (水)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ ロメインレタスのスープ ぶどうゼリー	とり肉・ベーコン まぐろの油づけ ハム	牛乳	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ たまねぎ・ロメインレタス	精白米・精麦 なたね油 さとう なたね油 ぶどうゼリー	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・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	612	722	
14 (木)	コッペパン・牛乳 白身魚のフライ ゆで野菜 ファルファッレのスープ	白身魚のフライ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	ブロッコリー・にんじん トマト・パセリ	キャベツ たまねぎ・セロリ	コッペパン なたね油 マカロニ なたね油	中濃ソース がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	615	798	
15 (金)	麦ごはん・牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 ちりめんあえ チーズタルト	焼き豆腐・ぶた肉 みそ ちりめん	牛乳	にんじん チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく もやし	さとう・でんぶ ごま油 さとう チーズタルト	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ・ポン酢	720	858	
18 (月)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁 ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう 大根	精白米・精麦 こんにゃく・さとう でんぶ 白玉だんご	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	604	821	
19 (火)	麦ごはん・牛乳 さばのみそ煮 切りほし大根のあえもの かきたま汁 チーズ(中のみ)	さばのみそ煮 たまご	牛乳	こんにゃく にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・切りほし大根 たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう ごま油・ごま でんぶ	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	815	
21 (木)	コッペパン・チョコクリーム(中のみ)・牛乳 ごぼうのクリームシチュー カラフルサラダ 清見オレンジ	ぶた肉・ベーコン 牛乳・生クリーム	牛乳	にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・ごぼう・エリンギ キャベツ・とうもろこし 清見オレンジ	コッペパン チョコクリーム(中のみ) じゃがいも・小麦粉 さとう なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	641	840	

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%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	626	25.7	20.7	29.7%	356	91	2.9	3.0	228	0.85	0.58	31	6.1	2.3
中学生	789	31.9	24.8	28.3%	403	112	4.0	3.8	268	1.09	0.69	37	7.9	3.0

※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。

※「ふるさと食再発見週間」(3月12日)には、郷土料理や地産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

