



4月分学校給食献立表

令和5年4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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
10 (月)	カレーピラフ・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	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	582	692
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	28.4
	ウインナーと野菜のスープ	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	774
	さけのなんばんづけ	さけ		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	切りほし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	28.6	34.7
	とん汁	ぶた肉・まみそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
12 (水)	ガーリックピラフ(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 にんにく	精白米・精麦	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ	611	710
	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	なたね油・オリーブ油			
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.2
	豆乳プリン					豆乳プリン				
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	698
	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・トウバンジャン		
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.1	28.7
	ミニトマト			ミニトマト						
14 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	802
	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・しいたけ 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	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.9	31.0
	はっさく(中のみ)				はっさく(中のみ)					
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.8	29.5
	春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
18 (火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		600	752
	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)	26.9	32.6
	いちごゼリー					いちごゼリー				
19 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.7	29.7
	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		
20 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			709	915
	魚のレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油		26.6	33.3
	コーンクリームスープ	ベーコン・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		
21 (金)	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・チャッネ・チキンコンソメ	637	847
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	28.3
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
24 (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)	562	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・ごま油	しょうゆ・みりん		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)	23.0	27.7
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
25 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			541	694
	春大根のポトフ	ぶた肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.6	30.2
	チーズ		チーズ							
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	806
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	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・にぼし(だし)	27.4	34.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		
27 (木)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米			570	723
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	29.2	35.6
28 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	709
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
	かえりのごまがらめ		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		



**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が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(15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)	596	25.2	19.7 29.7%	350	87	2.9	3.0	220	0.74	0.52	29	5.4	2.1
中学生	755	30.8	23.5 28.0%	396	107	4.2	4.0	259	0.96	0.62	37	7.0	2.7

▼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。

