



# 1月分学校給食こん立表

平成25年1月1日  
高松市教育委員会  
助高松市学校給食会



# 学校給食のあゆみ



1月24日は学校給食記念日、1月24日～30日は全国学校給食週間です。

日本で初めて給食が実施されたのは明治22年。香川県でも昭和7年に始まり、給食を開始してから80年が経ちました。1月24日は学校給食記念日です。この機会に高松市の学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

## 高松市の給食の歴史

年	高松市の学校給食のあゆみ
昭和7年	欠食児童を対象に学校給食が始まる。
昭和26年	高松・丸亀・坂出の3市21校で、主食・おかず・脱脂粉乳がそろった完全給食が始まる。
昭和39年	高松市内統一献立・共同購入の開始。
昭和50年	脱脂粉乳から牛乳へ切りかえ。
昭和59年	給食時のほし持参開始。 献立に応じてスプーンと併用。
平成17年	週3回の米飯給食を実施。
平成22年	マイランチの取り組みが始まる。

**昭和20年代**  
コッペパン・脱脂粉乳・カレー汁

**昭和30年代**  
コッペパン・マーガリン・脱脂粉乳・鯨肉のじぶ煮・もやしのあえもの

**昭和60年代**  
カレーライス・牛乳・ゆで卵・フルーツヨーグルト

**現在**  
麦ごはん・納豆・牛乳・はまちの照り焼き・水菜のサラダ・赤だし

日 曜	こ ん 立 名		材 料 名					
	主 食	副 食	◎主に体をつくるもの おもにたんぱく質	◎主に体の調子を整えるもの おもに無機質	◎主にエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物	◎主にビタミンC	◎主に脂質	
8 (火)	金時にんじんのピラフ (麦入り)	海そうサラダ はくさいとワンタンのスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 ひじき わかめ のり	金時にんじん ねぎ	キャベツ・たまねぎ ひきききゅうり えだ豆 とうもろこし にんにく	精白米 精麦 ワナタンの皮 さとう	なたね油 なたね油 バター
9 (水)	全粒粉パン マーメレード(小中のみ)	シャーレン豆腐 ブロッコリー中華あえ キャラメルポテト	とうふ えび ハム	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ とうもろこし しょうが	全粒粉パン さつまいも さとう マール(小中のみ)	なたね油 バター ごま油
10 (木)	麦ごはん 味のり	魚のごま揚げ 切りぼしだいこんの煮物 かきたま汁	赤魚 こ てんぷら	牛乳 のり わかめ わかめ	にんじん	たまねぎ レタス 切りぼしだいこん しょうが しいたけ	精白米 精麦 ぶん ぶん さとう	なたね油 ごま
11 (金)	コッペパン りんごジャム(小中のみ)	ポークビーンズ ひじき入り根菜サラダ	白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう れんこん	パン じゃがいも さとう りんごジャム(小中のみ)	バター ドレッシング ごま
15 (火)	麦ごはん	さばのみそ煮 はくさいの香りあえ ゆばのすまし汁 しょうゆ豆(小中のみ)	さば いしゆ(小中のみ) かき ゆば ゆば みそ	牛乳	ねぎ	はくさい たまねぎ きゅうり すだち	精白米 精麦 さとう	ごま
16 (水)	黒糖パン	はたてのクリームシチュー ツナコーンサラダ みかん	はたて 白いんげん豆 くろ水菜 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ・だいこん きゅうり とうもろこし エリンギ みかん	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	なたね油 バター
17 (木)	さけ菜めし (麦入り)	がんとどきとひじきのうま煮 小松菜のあえもの	がんとどき とり肉 ハム さけ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん だいこんの葉	キャベツ ごぼう	精白米 精麦 ごんにやく さとう	なたね油 ごま油 ごま
18 (金)	シーフードカレーライス (麦ごはん)	食べて菜のサラダ 小にぼし	あさり いか えび	牛乳 小にぼし	食べて菜 にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース セロリ にんにく	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	なたね油 ごま油 ごま
21 (月)	米粉パン	とり肉とレバーのナッツあげ チャンプルー わかめスープ	とり肉 とりレバー とうふ	牛乳 わかめ かつおぶし	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく	米粉パン でんぷん さとう	カシューナッツ なたね油 ごま油 ごま
22 (火)	黒豆ごはん (発芽玄米入り)	だいこんとあつあげのそぼろ煮 かんぴょうのあえもの	あつあげ ぶた肉 黒豆	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり かんぴょう しょうが	精白米 発芽玄米 さとう	なたね油 ごま油 ごま
23 (水)	中華どんぶり (麦ごはん)	ししゃものからあげ かみかみあえ	うずらたまご ぶた肉 いか するめ	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・はくさい たけのこ 切りぼしだいこん とうもろこし しょうが	精白米 精麦 でんぷん	なたね油 ごま油 ごま
24 (木)	全粒粉パン ピーナツバター(小中のみ)	チリコンカン にんじんサラダ きんかん(小中のみ)	大豆 ぶた肉 まぐろの油揚げ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく きんかん(小中のみ)	全粒粉パン じゃがいも さとう	なたね油 ピーナツバター (小中のみ)
25 (金)	しっぽくうどん	たこの煮つけ 食べて菜のいそ香あえ ミックスナッツ(中のみ)	たこ とり肉 油あげ	牛乳 のり	食べて菜 金時 にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう	うどん 里い さとう	ごま ミックスナッツ(中のみ)
28 (月)	いりこめし (麦入り)	まんばのけんちゃん あんもちぞう煮	とうふ 油あげ 小豆 みそ	牛乳 かえり	まんば 金時にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えだ豆	精白米 精麦 白玉粉 ごんにやく	なたね油 ごま油 ごま
29 (火)	麦ごはん	はまちの照り焼き 水菜のサラダ 赤だし 和三盆糖	はまち とうふ みそ	牛乳	水菜 金時にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	精白米 精麦 でんぷん さとう 和三盆糖	なたね油 ごま油 ごま
30 (水)	ライ麦パン	ポトフ 花野菜のサラダ りんごタルト(小中のみ)	ワインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ かぶ カリフラワー とうもろこし セロリ	ライ麦パン じゃがいも さとう りんごタルト(小中のみ)	なたね油
31 (木)	だいこんめし (麦入り)	青菜のいため煮 とん汁	とり肉 でんぷん ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	小松菜 金時にんじん	はくさい・だいこん ごぼう えだ豆 もやし たまねぎ	精白米 精麦 さつまいも ごんにやく	なたね油 ごま油 ごま

※都合により、一部献立を変更する場合があります。  
※25日(金)香川のみ スイートロール(幼小)、ミルクパン(中)、しっぽくうどん、牛乳、たこの煮つけ、食べて菜のいそ香あえ、ミックスナッツ(中のみ)となります。



## 今月の使用県産品

精白米・卵・牛乳・大根・金時人参・レタス・食べて菜・キャベツ・小松菜・セロリ  
ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・ほうれん草・もやし・はまち・まんば・水菜  
太ねぎ・中ねぎ・細ねぎ・パセリ・えのきたけ・エリンギ・和三盆糖



## 今月の地場産物 「食べて菜」

食べて菜は、小松菜とさめき菜をかけ合わせたもので、平成18年に誕生しました。小松菜より葉の長さが長く、葉幅が広がっています。葉はやわらかくて、味はほんのり甘く、茎はシャキシャキした食感です。味やにおいがなく、とても食べやすいのが特徴です。

## 学校給食展「伝えよう 広げよう！」

### 学校給食で元気の輪を!! を開催!!

高松市役所1階ロビー 1月28日(月)～2月1日(金)  
高松市の給食の歴史や現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示・給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。



D 西小・塩江小・安原小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・大野小・浅野小・川東小・香南小・国分寺北部小・国分寺南部小・塩江中・牟礼中・庵治中・香川第一中・香南中・国分寺中・栗山幼・田井幼・大町幼・大野幼・浅野幼・川東幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼

# 1月 もりつけ表 月



## 火

8 海そうサラダ  
はくさいとワンタンのスープ  
金時になじんのピラフ (麦入り)

## 水

9 ■ プロッコリーの中華あえ  
マーマレード  
キャラメルポテト  
シャーレン豆腐  
全粒粉パン

## 木

10 切り干しだいこんの煮物  
味つけのり  
魚のごまあげ  
麦ごはん  
かきたま汁

## 金

11 ■ ひじき入り根菜サラダ  
りんごジャム  
ポークビーンズ  
コッペパン

14 せいじん 成人の日  
桜

15 はくさいの香りあえ  
しょうゆ豆  
さばのみそ煮  
ゆばのすまし汁  
麦ごはん

16 ツナコーンサラダ  
みかん  
ほたてのクリームシチュー  
黒とうパン

17 小松菜のあえもの  
さけ菜めし (麦入り)

18 食べて菜のサラダ  
小煮干し  
シーフードカレー  
かける  
麦ごはん

21 チャンプルー  
とり肉とレバーのナッツあげ  
米粉パン  
わかめスープ

22 かんぴょうのあえもの  
だいこんとあつあげのそぼろ煮  
黒豆ごはん (発芽玄米入り)

23 かみかみあえ  
ししゃものからあげ  
かける  
麦ごはん  
中華どんぶり

24 ■ にんじんサラダ  
ピーナツバター  
きんかん  
チリコンカン  
全粒粉パン

香川県の郷土料理  
25 食べて菜のいそ香あえ  
しっぽううどん  
たこの煮つけ

香川県の郷土料理  
28 まんぱのけんちゃん  
あんもちそう煮  
いりこめし (麦入り)

29 水菜のサラダ  
わさんぼんとう  
はまちの照り焼き  
赤だし  
麦ごはん

姉妹都市(ツール市)の料理  
30 花野菜のサラダ  
りんごタルト  
ポトフ  
ライ麦パン

31 青菜のいため煮  
だいこんめし (麦入り)  
とん汁

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。この週は、香川県の郷土料理や、高松市の姉妹都市の料理が登場します。

