



令和6年 3月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

	日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
				おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校 4年	中学校 2年	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)		
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)		
かがわ印給食ウィーク	1	金	牛乳		牛乳						619	791	
			小型コッペパン					コッペパン					
			チキンときのこのクリームスパゲティ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	スパゲッティ 小麦粉	なたね油 バター	チキンコンソメ 白ワイン			
			グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ レタス コーン	砂糖	なたね油	酢	26.7	34.1	
			はるみ				はるみ						
	4	月	牛乳		牛乳						587	758	
			赤飯	小豆				米					
			香川県産たいのちろみソースかけ	たいのちろみ				砂糖 でんぷん		清酒 みりん			
			ほうれん草のサラダ	ロースハム		ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ	砂糖	なたね油	しょうゆ ポン酢	29.3	36.9	
			豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん		なたね油	清酒 煮干し(だし)			
	5	火	牛乳		牛乳						618	789	
			ごはん					米					
			厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	清酒 チキンコンソメ しょうゆ トウバンジャン	24.4	30.1	
			いそかあえ		のり	ほうれん草 にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ ポン酢			
			清見オレンジ				清見オレンジ						
	6	水	牛乳		牛乳						603	752	
			中華風たきこみごはん	焼き豚		にんじん	たけのこ えだまめ ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 清酒			
			香川県産野菜入りギョーザ					ギョーザ					
			もやしとまんばのサラダ			にんじん まんば	もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	25.0	30.5	
			レタスの中華スープ	豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 生きくらげ レタス	でんぷん	なたね油	鶏がらだし しょうゆ 中華だし 清酒			
まごわやさしい	7	木	牛乳		牛乳						686	862	
			麦ごはん					米 大麦					
			焼きししゃも		ししゃも								
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)	33.0	40.1	
	8	金	切干大根のごまドレッシングあえ		こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ 酢			
			牛乳		牛乳						600	740	
			全粒粉パン					全粒粉パン					
			白身魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油				
			ゆで野菜(とんかつソース)			小松菜 にんじん	キャベツ			とんかつソース	29.9	36.1	
			野菜とマカロニのスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ はくさい	マカロニ じゃがいも		チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし			
かがわ印給食ウィーク	11	月	スライスチーズ		チーズ								
			牛乳		牛乳				米			619	871
			オリーブ牛ビビンバ(ごはん)										
			オリーブ牛ビビンバ(肉と野菜のいためもの)	オリーブ牛			たまねぎ にんにく	砂糖	なたね油	清酒 しょうゆ			
			オリーブ牛ビビンバ(ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 一味	21.4	27.0	
	12	火	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい 生きくらげ			しょうゆ 中華だし ビーフコンソメ 煮干し(だし) 鶏がらだし			
			クレープ(中学校のみ)					クレープ					
			牛乳		牛乳						635	845	
			コッペパン					コッペパン					
			鮭のレモンソースかけ	鮭			レモン	砂糖 小麦粉 でんぷん	なたね油	しょうゆ			
	13	水	ハムサラダ	ロースハム		赤ピーマン	キャベツ きゅうり 黄ピーマン	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	28.7	37.4	
			コーンポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	小麦粉	バター なたね油	チキンコンソメ			
			りんご				りんご						
			牛乳		牛乳						636	820	
			麦ごはん					米 大麦					
			ハンバーグのバーベキューソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ しょうが りんご にんにく	砂糖	なたね油	しょうゆ ウスターソース ケチャップ トマトピューレー			
			ゆで野菜			にんじん 小松菜	キャベツ コーン				24.5	30.5	
じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)						
クレープ(幼稚園のみ)					クレープ								



令和6年 3月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校 4年 中学校 2年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
14	木	牛乳		牛乳						766	889
		カレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
		カレーライス(ルウ)	牛肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	なたね油	赤ワイン カレールー チョウネ 鶏がらだし ケチャップ		
		キャベツとコーンのサラダ			さやいんげん 赤ピーマン	キャベツ コーン 黄ピーマン もやし			ドレッシング	26.7	32.9
		小魚のいそあじ		かえり 青のり			砂糖		酢 しょうゆ		
		クレープ(小学校)					クレープ				
15	金	牛乳		牛乳						615	810
		ミルクパン					ミルクパン				
		はくさいうどん(うどん)					うどん				
		はくさいうどん(汁)	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ もやし はくさい	でんぶん	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	28.0	35.6
		ひじきサラダ	ロースハム	ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま ドレッシング			
		型ぬきチーズ(小中学校のみ)		チーズ							
18	月	牛乳		牛乳						628	807
		ごはん					米				
		若鶏の黒みつ味	鶏肉			しょうが	黒砂糖 でんぶん	なたね油	みりん しょうゆ		
		キャベツとしめじのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しめじ		なたね油	白ワイン チキンコンソメ	29.4	37.1
		たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)		
19	火	牛乳		牛乳						653	842
		麦ごはん					米 大麦				
		焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	一味 しょうゆ 清酒		
		ごぼうサラダ	ロースハム		赤ピーマン さやいんげん	ごぼう 黄ピーマン キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	30.1	37.9
		きなこビーンズ(小中学校のみ)	はじき大豆 きなこ				砂糖				
		さつまいもチップス(幼稚園のみ)					さつまいもチップス				
21	木	牛乳		牛乳						649	834
		そばろごはん(味付けごはん)					米 大麦		だし昆布 清酒 しょうゆ		
		そばろごはん(ツナのそばろ)	ツナ			しょうが	砂糖		清酒 しょうゆ		
		そばろごはん(あえもの)			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢	25.1	31.3
		だんご汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	白玉だんご		清酒 煮干し(だし)		

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。
※加工食品の内容成分やアレルギー原因食品の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。
※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。
※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和6年2・3月分学校給食費口座振替日は
2か月分まとめて令和6年4月1日(月)です。
前日までに、引き落とし口座の残高確認を
お願いします。



取り組もう！
減塩生活



おいしく減塩しよう！

vol.2

今月は、12月に引き続き、おいしく減塩するポイントと、給食で実施している汁物の減塩の工夫を紹介します。

★ だしのうまみを利用する

煮干し・こんぶ・けずり節でしっかり濃いだしをとる。

★ 具だくさんにする

水分量が減り、具のうまみもプラスされる。

★ とうみをつける

舌にとどまる時間が長くなり、味を感じやすくなる。

3月使用予定の地場産物



《給食の汁物の減塩の工夫》

だしのうまみ

みそ汁は煮干し、すまし汁はこんぶとけずり節でだしをとっています。



具だくさん

豆腐や油揚げ、野菜、きのこ、いも類、わかめなどの食材を組み合わせ、それぞれのうまみがしっかり味わえるようにしています。

給食のみそ汁は、平均して**0.7g**の塩分が入っています（小学校4年生）。市販のインスタントみそ汁は平均2g入っているの、半分以上の量です。

減塩は、長く続けることが大切です。
毎日の食事で、1品から「ちょっぴり減塩」を始めてみましょう♪

引用：2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

かがわ印給食ウィーク 3月

《使用予定食材》 オリーブ牛 まだい ブロッコリー レタス まんば きくらげ ほうれん草 はるみ 清見オレンジ

かがわ印給食ウィークは、いかがでしたか？
これからも、さぬき市産・香川県産のおいしい食材を給食に使用していきます。



香川県の地産地消の
イメージキャラクター
さんた
「讀太くん」