[学 校 給 食 献 立 表]

2019年 9月　　福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	主 食	牛乳	おかず（主菜・副菜・副菜(汁)・デザート）	主な材料（福井県内産には＊がついています） 主に体の組織を作る 魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
8／30金	久しぶりの給食です。手際よく盛り付けよう	ロコモコ丼	○	ハンバーグ オムレツ みそスープ ヨーグルトあえ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ＊オムレツ, ベーコン, ＊みそ, パルメザンチーズ, ヨーグルト	＊コシヒカリ, パン粉, マヨネーズ	＊玉葱, キャベツ, ＊こまつな, にんじん, もやし, パインアップル(缶詰), 温州蜜柑(缶詰), もも(缶詰)	879 kcal 32.0 g 30.1 g 3.4 g
8／31土	若狭牛の鉄分で夏の疲れを取ろう	若狭牛と夏野菜のカレーライス	○	ひじきのマリネサラダ 花らっきょ バナナヨーグルト	牛乳, ＊若狭牛, パルメザンチーズ, 干ひじき, ロースハム, ヨーグルト	＊コシヒカリ, コシヒカリ玄米, 砂糖, 米油	にんにく, ＊西洋かぼちゃ, にんじん, ＊玉葱, 青ピーマン, ＊なす, ＊トマト, こまつな, キャベツ, とうもろこし, ＊花らっきょう, バナナ	891 kcal 28.3 g 28.9 g 2.8 g
９月 １日～４日	＊この期間は、学校給食も若葉食堂も休みです。弁当を持ってきてください。							
9／5木	福井の地場産給食の日 福井産の食材を数える	ご飯	○	ふくいサーモンの香草パン粉焼き トマトサラダ 大根と薄揚げのみそ汁 富津さつまいものタルト	牛乳, ＊ふくいサーモン, パルメザンチーズ, ＊うすあげ, 煮干し, ＊みそ	＊コシヒカリ, オリーブ油, パン粉, ＊さつまいものタルト	レモン, ＊トマト, ＊だいこん, ＊玉葱, にんじん, ＊ねぎ	879 kcal 33.3 g 31.7 g 2.3 g
6金	振替休業日	＊ただし、４日が雨天で、体育祭が５日に順延になった場合は、６日(金)に５日の献立を実施します。						
10火	【ふるさと交流給食】 三重県の学校給食を味わう	ご飯	○	とんてき ごまあえ あおさのみそ汁 黄桃ヨーグルト	牛乳, 豚肉, あおさのり, ＊みそ, 煮干し, ヨーグルト	＊コシヒカリ, かたくり粉, 米油, すりごま, 砂糖, ごま油, じゃがいも	＊玉葱, しょうが, ＊にんにく, ＊こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, えのきたけ, ＊葉ねぎ, もも(缶詰)	781 kcal 32.7 g 20.5 g 2.6 g
11水	芦原産のなしを味わう	ご飯	○	カレーきんぴら バンサンスウ 冷奴 くだもの（なし）	牛乳, さつま揚げ, 豚肉, プレスハム, 充てん豆腐	＊コシヒカリ, じゃがいも, 米油, ＊こんにゃく, 砂糖, はるさめ, ごま油	ごぼう, にんじん, さやいんげん, ＊きゅうり, ＊なし	853 kcal 27.8 g 21.1 g 3.0 g
12木	骨まで食べられるイワシを丸ごと食べる	ご飯	○	いわしのうめ煮 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物(りんご)	牛乳, いわし, とり肉, ＊たまご, ＊わかめ, しらす干し	＊コシヒカリ, じゃがいも, 砂糖, いりごま	＊玉葱, にんじん, ＊ねぎ, ＊きゅうり, しょうが, りんご	804 kcal 32.8 g 20.7 g 3.3 g
13金	ラクビーボール型チーズでワールドカップを応援する	ご飯	○	ビーフンの炒め物 豚汁 果物(オレンジ) プロセスチーズ	牛乳, 豚肉, ＊うすあげ, 煮干し, *みそ, プロセスチーズ	＊コシヒカリ, ビーフン, 米油, ＊さつまいも	＊玉葱, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, ＊だいこん, ＊葉ねぎ, バレンシアオレンジ	835 kcal 33.3 g 23.5 g 3.1 g

９の給食目標

残さず食べて、夏の疲れを回復しよう！

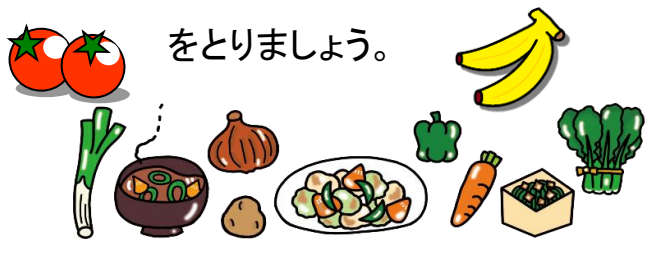
まだまだ、残暑厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れで、食欲がない人も多くいるのではないでしょうか。
給食は、主食、主菜、副菜、汁物、デザートがそろった栄養バランスの良い食事です。しかし、食欲がないせいで残してしまうと、バランスがくずれ、いつまでも疲れが取れません。まずは、早寝早起き、朝ごはん。朝食を食べることで胃腸の働きを呼び覚まし、昼ご飯の食欲へとつながります。

夏バテ危険信号！　ＤＫＧ

D
寝起きが悪く
午前中がだるい

VC

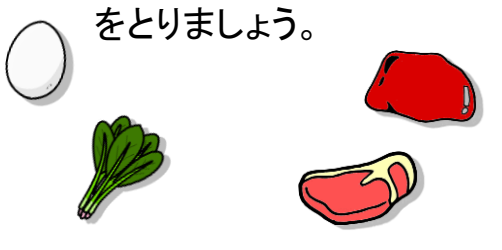
をとりましょう。



K
走ると息くるしく
おなかが痛い

VB1

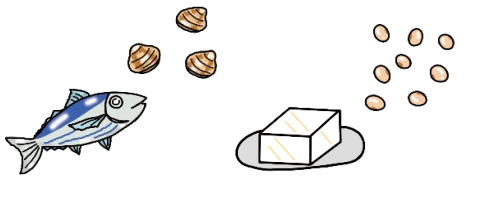
をとりましょう。



G
集会で倒れたり
具合が悪くなる

たんぱく質 鉄

をとりましょう。



16 月	鉄分豊富なレーズンで夏バテを回復する	わかめご飯	○	若狭牛ごろごろコロッケ コールスローサラダ みそにゅうめん 果物(りんご)	牛乳, ＊わかめ, ＊若狭牛, ＊たまご, ＊うすあげ, とり肉, ＊みそ, 煮干し	＊コシヒカリ, ＊じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, パン粉, 米油, そうめん	にんじん, ＊玉葱, パセリ, ＊キャベツ, とうもろこし, 干しぶどう, ＊ねぎ, りんご	893 kcal 25.3 g 27.7 g 2.7 g
17 火	サバを残さずきれいに食べる	玄米入りご飯	○	焼き魚 ひじきの炒め煮 のっぺ汁 果物(冷みかん)	牛乳, マサバ, 干ひじき, ＊うすあげ, ＊打ち豆, かつお節	＊コシヒカリ, ＊コシヒカリ玄米, 砂糖, 米油, ＊さといも, ごま油, かたくり粉	にんじん, ごぼう, ＊ねぎ, みかん	831 kcal 35.3 g 28.4 g 2.7 g
18 水	若狭牛をしっかりと味わう	コッペパン	○	若狭牛と豆とトマトの煮込み ｷｬﾍﾞﾂとリンゴのサラダ ヨーグルトあえ	牛乳, ＊打ち豆, おたふく豆, ＊若狭牛, ヨーグルト	＊コッペパン, 米油, 砂糖, ねりごま, すりごま, マヨネーズ, オリーブ油	さやいんげん, ＊玉葱, にんじん, トマト缶詰, にんにく, ＊キャベツ, りんご, パインアップル(缶詰), 蜜柑(缶詰), もも(缶詰)	890 kcal 27.2 g 35.3 g 2.7 g
19 木	奥越産里芋を丸ごと味わう（すこと里芋）	すこ入チャーハン	○	里芋コロッケ ごまきゃべつ ふわふわ卵スープ 果物(りんご)	牛乳, ツナフレーク, 豚肉, 若鶏肉, ＊たまご, ＊わかめ, ＊絹ごし豆腐, かつお節	＊コシヒカリ, 米油, ＊さといも, 小麦粉, パン粉, すりごま	にんじん, ＊だいこん葉, ＊ずいき(すこ), とうもろこし, グリンピース, ＊葉ねぎ, ＊キャベツ, ＊こまつな, りんご	796 kcal 31.9 g 22.8 g 3.0 g
20 金	中学生 振替休業日	若葉食堂はお休みです。						
24 火	福井産トビウオを味わう	ご飯	○	とびうおのフライ いりどり ワカメサラダ オレンジジュース	牛乳, ＊トビウオ, とり肉, 焼き竹輪, ＊青大豆, かつお節, ＊わかめ	＊コシヒカリ, パン粉, 小麦粉, 米油, ＊こんにゃく, 砂糖, いりごま	ごぼう, にんじん, ＊きゅうり, レタス, ＊トマト, オレンジジュース	853 kcal 35.1 g 23.8 g 3.4 g
25 水	前期期末考査第１日目のため、給食はありません。（若葉食堂「軽食セット」は利用できます。）							
26 木	前期期末考査第２日目のため、給食はありません。（若葉食堂はお休みです。）							
27 金	福井の郷土料理を味わう	ご飯	○	福井のお宝包み焼き トマトと卵の味わいスープ ふのからしあえ 果物(りんご)	牛乳, ＊あつあげ, ＊ふくいサーモン, ＊木綿豆腐, ＊みそ, ベーコン, ＊たまご, こんぶ	＊コシヒカリ, ＊さつまいも, ＊塩こうじ, ごま油, ＊角ふ, 砂糖, すりごま	＊玉葱, ＊まいたけ, にんじん, ブロッコリー, ＊トマト, ＊キャベツ, ＊きゅうり, りんご	842 kcal 33.2 g 25.3 g 2.4 g
30 月	よくかんで食べる	ご飯	○	いかげそから揚げ 肉じゃが ほうれん草のおひたし くだもの（なし）	牛乳, しらす干し, ＊イカ, かつお節	＊コシヒカリ, かたくり粉, 米油, じゃがいも, 砂糖	＊梅ペースト, ＊玉葱, にんじん, さやいんげん, ＊ほうれんそう, もやし, 切干しだいこん, ＊なし	808 kcal 30.7 g 19.1 g 2.8 g

地 産 地 消 から考える…。

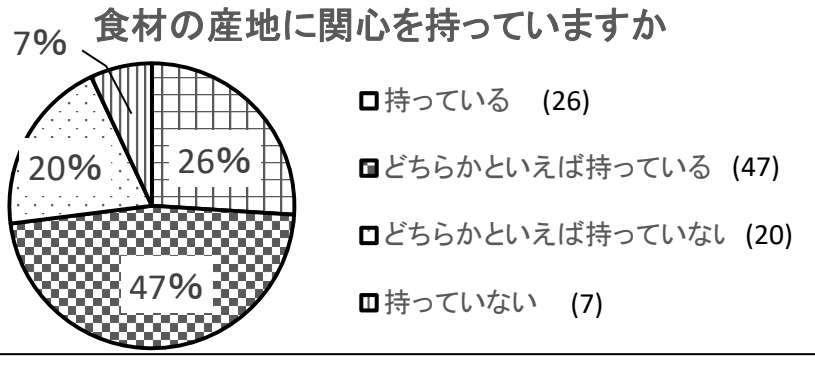
高志中の給食のコンセプトは「安全でおいしい給食」です。そのために、地場産の野菜や畜産物、海産物、またそれらを使った加工品をたくさん使った給食を実施しています。このことは、予定献立表に「＊」をつけたり、毎日の給食の時間に「今日の地場産物」のお知らせをしたりしています。

しかし、７月に行った２年生対象のアンケートでは、食材の産地に「関心を持っている・どちらかといえば持っている」と答えた人は、７３％でした。

４分の１の人が、関心がないという結果はちょっと寂しいものです。

高志中生の皆さんに、「福井の地場産物は何ですか？」と質問すると、きっといくつもの答えが返ってくるでしょう。しかし、「自分が今食べているものの産地を気にかけたり、福井の食材を食べながら、季節を感じる」など、知識が自分の生活の中に生かされるまでには、まだ至っていないようです。食に関する学習は、自分の「くらし」の中に生かされて初めて「食に関する学力＝くらしの学力」になります。

「学力向上」を目指す皆さん、学力、体力、気力を支える「暮らしの学力」にも目を向けてみましょう。



学校給食 調理コンテストで「彩り賞」を受賞 しました！

８月２０日(火)に、福井県教育委員会主催の「福井県学校給食調理コンテスト」が、仁愛女子短期 大学の調理室で開催されました。本校からは、3Bの飯野拓武さんと2Bの佐々木ゆら さんが給食委員会の代表として参加し、彩り賞を受賞しました。

午前中は調理実習、午後は献立内容についてのプレゼンテーションに取り組みました。

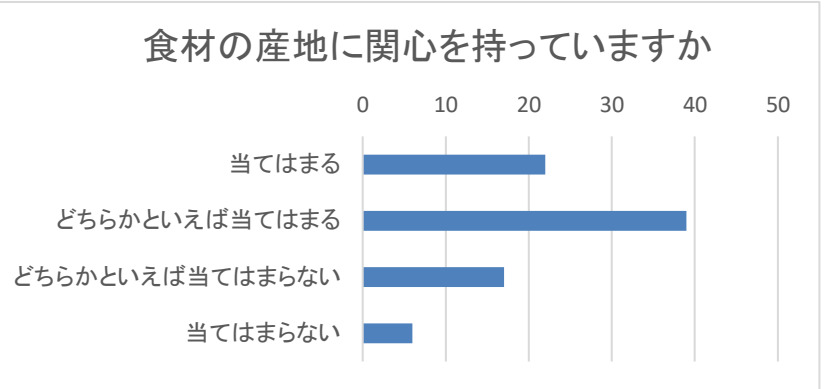
【 献立のテーマ 】

「いちほまれを味わう地場産給食」

【 取組内容 】

・いちほまれの味覚調査（いちほまれ、コシヒカリ、にこまる、あきさかりの比較）から
・いちほまれに合う味付け方法の調査（甘酢、ケチャップ、しょうゆ、バター）
・地場産物を使ったおかずやワクワクする食べ方の工夫。

献立名

いちほまれごはんのおにぎらずバーガー
焙煎米ぬか入りハンバーグ
のり レタス
トマトとチキンのスープ
夏野菜 俺のカレー炒め
豆乳と甘酒のゼリー

	当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらかといえば当てはまらない	当てはまらない
	22	39	17	6
	持っている	どちらかといえば持っている	どちらかといえば持っていない	持っていない
	26	47	20	7