

[学校給食献立表]



2019年10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)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
						主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
						魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	
1 火	旬の特産品を味わおう! 「新米いちほまれ」	セルフおにぎり	○	県産チキンカツ 手巻き海苔 福梅干し 小松菜のかりかりあえ おすいもの口 ヨーグルト	牛乳,*福井健康地どり, 焼きのり,かまぼこ,*木綿豆腐,*わかめ,かつお節, こんぶ, ヨーグルト	*いちほまれ(新米),パン粉,かたくり粉,米油,*さつまいも,ごま油	*こまつな,もやし,にんじん,しめじ,*ねぎ,*梅干し	805 kcal 32.9 g 22.2 g 2.7 g	
2 水	中華料理を味わおう	ご飯	○	県産小松菜入りギョウザ 麻婆豆腐 ナムル しそひじき	牛乳,*木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ	*コシヒカリ,米油,かたくり粉,ごま油,砂糖,いりごま	にんじん,*ねぎ,にら,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,とうがらし	796 kcal 28.2 g 27.6 g 2.4 g	
3 木	奥越地区の秋を味わおう	九頭竜まいたけご飯	○	福井産のだし巻きたまご 里芋のサラダ おすいものくだもの(オレンジ)	牛乳,だし昆布,干ひじき,とり肉,かつお節,*たまご,*木綿豆腐	*コシヒカリ,砂糖,*さといも,マヨネーズ,いりごま	ぶなしめじ,*まいたけ,干し椎茸,にんじん,グリーンピース,きゅうり,とうもろこし,*ねぎ,オレンジ	765 kcal 32.1 g 26.7 g 3.1 g	
8 火	五穀米で食物繊維をしっかりと摂ろう	五穀とお豆の彩りご飯	○	チキン棒の七味焼き キャベツと豚肉の炒め物 ミックスフルーツ	牛乳,あずき,若鶏肉手羽,豚肉,焼き竹輪	*コシヒカリ,はるさめ,米油,砂糖	しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,青ピーマン,みかん缶,パイン缶,りんご,バナナ	821 kcal 29.6 g 23.4 g 2.2 g	
9 水	焼き鯖バーガーに挑戦しよう	コッペパン	○	サバの塩焼きカレーマヨネーズ 豆乳のチャウダー 越のルビー せんキャベツ ミルメイク	牛乳,脱脂粉乳,サバ,ベーコン,無調整豆乳,*みそ	強力粉,ショートニング,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも,有塩バター,小麦粉	にんじん,玉葱,パセリ,*越のルビートマト,キャベツ	918 kcal 36.0 g 38.6 g 3.5 g	
10 木	牛肉で鉄分を補給しよう	若狭牛の牛丼	○	みそスープ 切り干し大根のめかぶあえ 果物(りんご)	牛乳,*打ち豆,*若狭牛,*うすあげ,煮干し,*みそ,めかぶ,わかめ	*コシヒカリ,*米粒麦,砂糖,ごま油	玉葱,にんにく,キャベツ,にんじん,もやし,*ねぎ,切干しだいこん,きゅうり,りんご	761 kcal 29.6 g 19.4 g 2.9 g	
11 金	かきが赤くなると医者青くなる!?	ご飯	○	きのこのミンチカツ 五目かきたま汁 ビーンズサラダ くだもの(かき)	牛乳,*たまご,*木綿豆腐,かつお節,*打ち豆,ヨーグルト	*コシヒカリ,米油,かたくり粉,*さつまいも,マヨネーズ	にんじん,玉葱,*こまつな,きゅうり,干しぶどう,かき	812 kcal 25.5 g 27.5 g 1.8 g	
15 火	煎り大豆のかりかり食感を味わおう	ご飯	○	豚肉のオレンジソースかけ たまねぎのみそ汁 いり大豆サラダ 果物(みかん)	牛乳,豚ロース肉,*うすあげ,*生わかめ,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,かたくり粉,米油,ポテトチップス,じゃがいも	マーメイド,レモン,にんじん,*ねぎ,*だいこん,きゅうり,みかん	860 kcal 29.9 g 29.1 g 1.6 g	
16 水	豚肉たっぷりです筋力を高めよう	ソフト麺	○	ミートソース ポークシュウマイ ひじきのマリネサラダ くだもの(なし)	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,干ひじき,ロースハム	ソフト麺,米油,有塩バター,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,*こまつな,キャベツ,とうもろこし,*なし	832 kcal 30.8 g 26.2 g 2.3 g	
17 木	秋が旬、大豆のレシチンで集中力をアップしよう!	ご飯	○	ちくわの磯部揚げ 大豆入りきんぴら キムチスープ くだもの(かき)	牛乳,焼き竹輪,あおのり,*たまご,*打ち豆,牛肉,豚肉,*みそ,赤みそ	*コシヒカリ,小麦粉,米油,こんにゃく,砂糖,いりごま,しらたき	ごぼう,にんじん,さやいんげん,*もやし,*えのきたけ,はくさいキムチ漬,*かき	789 kcal 29.0 g 19.9 g 3.2 g	
18 金	長野県の給食を味わおう	ご飯	○	凍み豆腐の揚げ煮 いかと糸寒天の酢の物 きのこたっぷりそぼろ汁 お米のムース	牛乳,高野豆腐,かつお節,*いか,寒天,こんぶ	*コシヒカリ,かたくり粉,米油,砂糖,じゃがいも,ごま油,*お米のムース	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,*だいこん,*まいたけ	800 kcal 30.3 g 24.1 g 2.5 g	

1日は、「ふくいので場産学校給食」の日です。



福井の特産品「福井ポーク」について考えよう。

この夏、県内の養豚場で「豚コレラ」に感染した豚が2度見つかると、約1000頭が殺処分されました。福井産の豚肉は身がしまっておりおいしいことからとても人気があり、給食でもカツレツやハンバーグ、パエリア、カレーライスなどでいただきました。特に、前回のおにぎらずのメニューは、福井ポークのカツを挟み、とても好評でした。本来ならば、皆さんの成長に役立つことで命を全うするはずだった豚が、殺処分されてしまったことはとても残念です。安全な食事ができることは、とても貴重なことです。感謝していただきます。

新米のいちほまれを味わいます。
そして、いちほまれに合う、福井産のおかずをいろいろ用意しました。
粒だった食感が、おにぎりにするとよりおいしく感じるようです。
自分で握って、おいしくいただきます。

21月	消費量日本一の厚揚げをカレーで味わおう	和風カレーライス	○	コールスローサラダ 福神漬・らっきょう 果物(りんご)	牛乳,*あつあげ,豚ひき肉,パルメザンチーズ,煮干し	*コシヒカリ,米粒麦,*さつまいも,米油	玉葱,*まいたけ,にんじん,にんにく,キャベツ,とうもろこし,干しぶどう,福神漬,*らっきょう漬,りんご	887 kcal 25.9 g 23.9 g 2.8 g
23水	サツマイモで秋の味を感じよう	ご飯	○	さつまいもの天ぷら 五目さんぴら 大根と薄揚げみそ汁 くだもの(なし)	牛乳,あおのり,*たまご,さつまいも,*うすあげ,*打ち豆,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,さつまいも,小麦粉,かたくり粉,米油,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん,*だいこん,*ねぎ,*なし	799 kcal 27.7 g 21.5 g 2.8 g
24木	セルフオムライスに挑戦しよう	チキンライス	○	半熟オムレツ コーンシチュー うめゼリー	牛乳,とり肉,*たまご,ベーコン	*コシヒカリ,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,*完熟梅ゼリー	玉葱,グリーンピース,マッシュルーム,にんじん,パセリ,*ブロッコリー,	825 kcal 28.9 g 26.4 g 2.9 g
25金	具だくさん汁で野菜をたっぷり食べよう	ご飯	○	サケのホイル焼き 豚汁 果物(りんご) ふりかけ	牛乳,サケ,豚肉,*うすあげ,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,マヨネーズ,*さつまいも	レモン,とうもろこし,マッシュルーム,にんじん,*だいこん,*はくさい,*ねぎ,りんご	795 kcal 33.4 g 21.0 g 2.1 g
28月	みそとバターで寒さに備えよう	ご飯	○	みそバター肉じゃが 豆腐としめじのおすいもの 越のルビー ココアプリン	牛乳,*みそ,*木綿豆腐,かつお節,	*コシヒカリ,じゃがいも,砂糖,有塩バター,生クリーム,ココア	*ねぎ,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,*越のルビー	838 kcal 29.8 g 22.3 g 2.9 g
29火	みかんでビタミンC補給!風邪に供えよう	ご飯	○	焼きサバ 里芋のピリカラ煮 磯香和え 果物(みかん)	牛乳,サバ,さつまいも,焼きのり	*コシヒカリ,*さといも,しらたき,砂糖,かたくり粉,いりごま	にんじん,えのきたけ,*ねぎ,しょうが,*ほうれんそう,もやし,みかん	804 kcal 33.0 g 20.1 g 2.6 g
30水	「ポトフ」の意味を知ろう	きなこ揚げパン	○	里いもの和風ポトフじたて ミニサラダ 果物(りんご)	牛乳,脱脂粉乳,きな粉,ベーコン,ウィンナー	強力粉,ショートニング,砂糖,米油,*さといも	*ねぎ,にんじん,*だいこん,*だいこん葉,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,りんご	855 kcal 26.5 g 33.8 g 3.0 g
31木	サンマを漢字で書いてみよう	ご飯	○	サンマのかば焼き かぼちゃのみそ汁 やさいの梅和え 果物(みかん)	牛乳,サンマ,焼きのり,*うすあげ,*みそ,煮干し,焼き竹輪,しらす干し	*コシヒカリ,かたくり粉,砂糖,いりごま,*コシヒカリ,砂糖	*かぼちゃ,ごぼう,ぶなしめじ,*ねぎ,きゅうり,*こまつな,にんじん,*梅ペースト,みかん	831 kcal 32.2 g 26.8 g 3.0 g
11/1金	富津金時を味わおう	ご飯	○	洋風かきあげ さつまいも汁 きゅうりとわかめの酢の物 黄桃ヨーグルト	牛乳,ウィンナー,*たまご,豚肉,*うすあげ,*わかめ,焼き竹輪,*みそ,ヨーグルト	*コシヒカリ,かたくり粉,小麦粉,米油,さつまいも,砂糖,ごま,	にんじん,玉葱,とうもろこし,グリーンピース,*はくさい,*ねぎ,きゅうり,しょうが,黄桃缶	878 kcal 29.2 g 25.2 g 2.9 g

10月の給食目標

「主食」「主菜」「副菜」の役割を知ろう!



秋は、魚がおいしい季節です。今月は、サバやサンマ、サケが主菜の献立が、4回あります。きれいに、おいしそうに見せるための盛り付けは、最後の仕上げとしてとても大切です。魚料理の盛り付けとして、正しいものに丸を付けてみましょう。また、給食の時間に正しく盛り付けるようにしましょう。

体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの成長が最も盛んです。

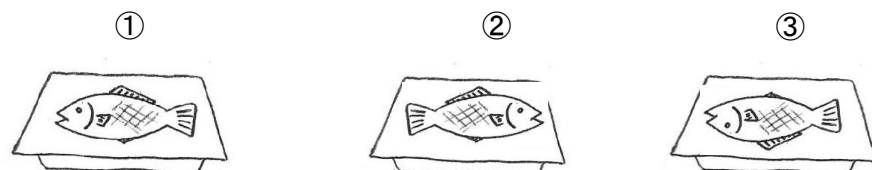
成長期には何を食べて体に良いのでしょうか?いろいろな情報がありますが、基本はひとつ。「バランスの良い食事」をすることです。では、どんな食事をするとバランスが整うのでしょうか。それは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「デザート」「乳製品」をそろえて食べることです。

- 「主食」 体を動かすエネルギーになる。
- 「主菜・乳製品」 体(筋肉や骨、血液)を作るもとになる。
- 「副菜・デザート」 主食や主菜の栄養素が働きやすくするために、体内環境を整える。

成長期に大切なことは、機能性食品(サプリメントなど)に頼るのではなく、なるべく多くの種類の食品を、いろいろな方法(煮・炒・茹・揚・蒸・生)で調理したものを食べるようにしましょう。多くのメニューを楽しむことが、コミュニケーション能力を高めることにもつながるとも言われています。

【1尾の場合】

- アジの塩焼きの向きは、頭を(右・左)向きにして、腹を(手前・奥)にして置きます。
- *下のイラストから正しいものを選んで、○でかこみましょう。



【切り身の場合】

- サバのみそ煮は…魚の皮目が(表面・裏面)になるように置く
- サケのムニエルは…皮が(上・下)で身が厚いほうが(左・右)に置く。
- *サバのみそ煮の盛り付けの正しいものを選んで、○でかこみましょう。

