［９月学校給食予定献立表］

2020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
2 水	いちほまれをおにぎりで楽しもう	いちほまれのセルフおにぎり	○	夏野菜のカレーみそ炒め だし巻きたまご さつま汁 くだもの（なし）	牛乳,焼きのり,＊みそ,＊卵,豚肉,＊うすあげ,煮干し	＊いちほまれ,砂糖,オリーブ油,＊さつまいも	＊梅干し,＊なす,ズッキーニ,にんじん,＊だいこん,＊ねぎ,＊なし	816 kcal 31.1 g 23.3 g 3.5 g
3 木	いちほまれを酢飯で味わってみよう	いちほまれ梅と枝豆のさっぱりごはん	○	肉入りゴボウ汁 ごまあえ ミックスフルーツ	牛乳,こんぶ,しらす干し,＊青大豆,＊うすあげ,牛肉,かつお節	＊いちほまれ,砂糖,いりごま,すりごま,ごま油	しょうが,＊梅ペースト,ごぼう,にんじん,＊ねぎ,ほうれんそう,＊キャベツ,もやし,みかん缶詰,パイン缶,りんご,バナナ	800 kcal 29.1 g 19.0 g 3.5 g
4 金	福井産のマダイのフライをトマトのソースで味わおう	いちほまれご飯	○	★マダイフライの 　トマトのさっぱりｿｰｽそえ ひじきの五目煮 果物(りんご)	牛乳,干ひじき,豚肉,＊うすあげ,焼き竹輪＊マダイ	＊いちほまれ,米油,オリーブ油,こんにゃく,砂糖	＊トマト,＊玉葱,にんにく,レモン,にんじん,さやいんげん,りんご	886 kcal 33.7 g 28.8 g 2.3 g
7 月	福井産のアールスメロンを味わおう！	いちほまれご飯	○	若狭牛コロッケ コールスローサラダ みそにゅうめん くだもの★(メロン)	牛乳,牛ひき肉,＊うすあげ,とり肉,＊みそ,煮干し	＊いちほまれ,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,＊アールスメロン	874 kcal 25.3 g 27.6 g 2.5 g
8 火	クリームソースといちほまれの相性を確認しよう	いちほまれご飯	○	鶏もも肉のきのこｸﾘｰﾑかけ キャベツスープ ゆで野菜 三方梅ゼリー	牛乳,とり肉,ベーコン,あさり	＊いちほまれ,有塩バター,小麦粉,かたくり粉,じゃがいも,梅ゼリー	マッシュルーム,＊玉葱,パセリ,にんじん,えのきたけ,もやし,干し椎茸,＊キャベツ	800 kcal 29.2 g 23.3 g 2.3 g
9 水	きなこ揚げパンを上手に食べよう	きなこあげパン	○	野菜のスープ煮 ヨーグルトあえ	牛乳,脱脂粉乳,＊きな粉,豚肉,ウィンナー,うずら卵,ヨーグルト	強力粉,ショートニング,砂糖,米油,じゃがいも,有塩バター	にんじん,＊玉葱,＊キャベツ,さやえんどう,バナナ,パイン缶詰,みかん缶詰,もも缶詰	929 kcal 33.1 g 34.3 g 2.4 g
10 木	しあわせホルモンたっぷりのとうふを食べてﾘﾗｯｸｽしよう	ご飯	○	ビーフンの炒め物 中華スープ ふりかけ 果物(りんご)	牛乳,豚肉,＊たまご,＊絹ごし豆腐	＊コシヒカリ,ビーフン,米油,ごま油	＊玉葱,にんじん,干し椎茸,グリンピース,もやし,＊こまつな,りんご	756 kcal 28.1 g 19.1 g 2.3 g
11 金	イカゲソをよくかんで食べよう	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,＊いか,かつお節	＊コシヒカリ,かたくり粉,米油,じゃがいも,砂糖	＊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	833 kcal 33.8 g 21.4 g 2.6 g

９月　給食目標
感染防止対策をしっかりして福井の食材を味わおう！

お知らせ
体育祭が9月１日になった場合は、9月3日または4日の献立が変更になる場合があります。

確 認　大切な感染防止対策法

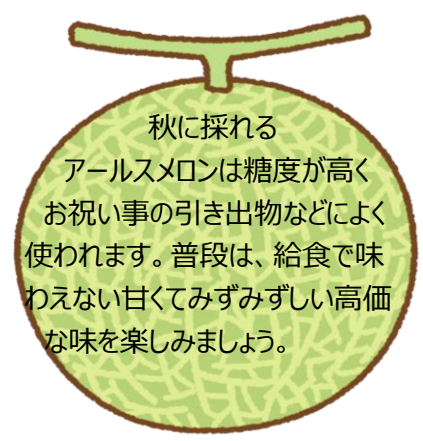
① 食前食後のしっかり手洗い。
② 密接・密集にならないようにし、食事中は会話をしない。
③ 抵抗力を高める生活をする。

今月の給食では、福井県からの応援事業として、マダイ、アマダイ、メロン(3回)の提供があります。（★マークで表示したもの）

福井県では海産物や果物などのおいしい地場産物がたくさんとれます。そこで県の予算を使って、マダイ、アマダイ、福井サーモン、ブリ、アールスメロン、若狭牛を、新型コロナ感染症防止対策で頑張っているみなさんにプレゼントすることになりました。本校では、９月から３月までの給食で順次みなさんに食べてもらう予定です。新しいメニューも出る予定です。楽しみにしていてください。

マダイの特徴
背が張り上がった美しい体形を持ち、鮮やかな暗赤色の体色と、体側と目の縁に散在する星のようなブルーの斑点があるのが特徴です。
ただし、この斑点は死んでしばらく経つと消えてしまいます。潮流の速い海域で育ったマダイは、ヒレが長く発達しています。
福井では４月、５月と９月から１１月にたくさんとれます。

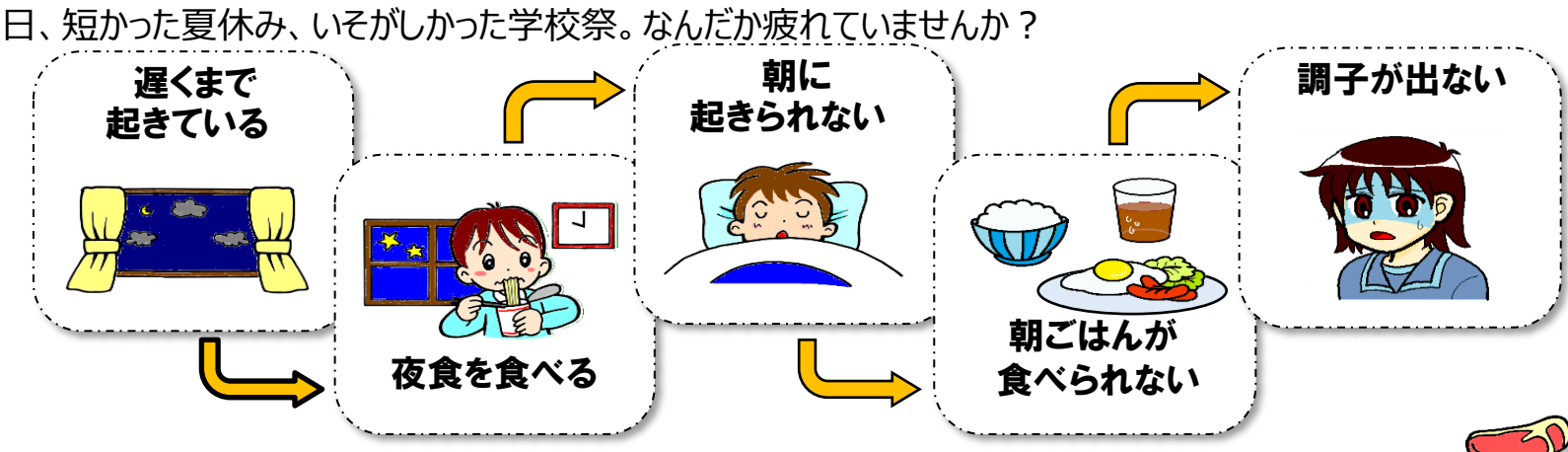
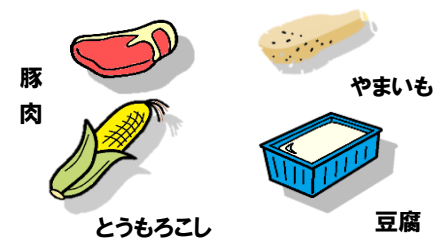
アマダイの特徴
眼の後下方に逆三角形の銀白色をした斑紋と、尾鰭に4～5本の黄色帯があるのが特徴で、全長45cm位にまで成長します。おもに水深80mより浅いところに生息し、はえ縄、釣のほかにコギ刺網という独特の漁法で漁獲されます。高級魚とされ、「若狭ぐじ」ともよばれています。福井では、９月から１２月にたくさんとれます。



14 月	福井産のアールスメロンを味わおう！	麦ご飯	○	いわしの梅煮 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とｼﾒｼﾞのおかかあえ ふりかけ　★くだもの(メロン)	牛乳,いわし,とり肉,かつお節	＊コシヒカリ,＊米粒麦,＊こんにゃく,砂糖	＊かぼちゃ,にんじん,＊玉葱,グリンピース,＊こまつな,ぶなしめじ,＊アールスメロン	754 kcal 27.9 g 16.0 g 1.8 g
15 火	トマトが赤くなると医者が青くなる！ビタミンＣでリフレッシュしよう	ご飯	○	ちくわのﾚﾓﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 磯香和え じゃがいもみそ汁 越のルビートマト	牛乳,焼き竹輪,パルメザンチーズ,焼きのり,＊うすあげ,＊わかめ,煮干し,＊ﾂﾅ	＊コシヒカリ,マヨネーズ,パン粉,いりごま,＊じゃがいも	レモン,＊ほうれんそう,にんじん,もやし,＊ねぎ,バナナ	772 kcal 27.6 g 20.5 g 3.4 g
16 水	パンを一口ずつちぎって食べよう	コッペパン	○	ポークビーンズ ひじきのマリネサラダ いちごジャム オレンジジュース	牛乳,脱脂粉乳,＊大豆,豚肉,干ひじき,ロースハム	強力粉,ショートニング,砂糖,＊じゃがいも,かたくり粉,砂糖,米油,いちごジャム	さやいんげん,＊玉葱,にんじん,＊こまつな,＊キャベツ,とうもろこし,みかんｼﾞｭｰｽ	826 kcal 33.9 g 23.8 g 2.4 g
17 木	長野県の給食を味わってみよう	ご飯	○	凍み豆腐の揚げ煮 塩いかと糸寒天の酢の物 きのこたっぷりそぼろ汁 さつまいものタルト	牛乳,高野豆腐,＊いか,寒天,こんぶ,かつお節	＊コシヒカリ,かたくり粉,砂糖,*じゃがいも,米油,ごま油,＊さつまいものタルト	＊キャベツ,にんじん,ブロッコリー,ぶなしめじ,＊まいたけ	868 kcal 31.0 g 26.1 g 2.7 g
18 金	カレーの中の秋野菜を探してみよう	秋野菜のポークカレーライス	○	ミニサラダ 福神漬・らっきょ 果物(バナナ)	牛乳,豚肉,パルメザンチーズ,ウィンナー	＊コシヒカリ,米油	＊にんにく,＊かぼちゃ,とうもろこし,福神漬,＊らっきょう,にんじん,＊玉葱,＊ピーマン,＊なす,＊トマト,＊キャベツ,きゅうり、バナナ	927 kcal 28.7 g 30.3 g 4.1 g
23 水	前期期末考査第１日目のため給食はありません。							
24 水	前期期末考査第２日目のため給食はありません。							
25 金	図書館給食 精霊の守り人に出てくるノギ屋の鶏めしを食べよう	とりめし	○	もやしのナムル 豆乳入りぶた汁 福井の大玉トマト	牛乳,＊福井健康地鶏肉,豚肉,＊うすあげ,煮干し,＊みそ,豆乳	＊コシヒカリ,ごま油,砂糖,＊さといも,しらたき	りんご,＊玉葱,もやし,きゅうり,にんじん,ごぼう,＊だいこん,ねぎ,＊しょうが,＊トマト	852 kcal 34.5 g 25.7 g 2.8 g
28 月	図書館給食 銀河鉄道の夜に出てくる雁の足をたべよう。	キムたくご飯	○	雁の足（がんのあし） キャベツスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,ベーコン,あさり,ヨーグルト	＊コシヒカリ,米油,ごま油,＊さつまいも,グラニュー糖,かたくり粉	はくさいキムチ,つぼ漬,＊ねぎ,にんじん,えのきたけ,もやし,干し椎茸,＊キャベツ	815 kcal 26.0 g 23.1 g 2.9 g
29 火	福井市で採れた新しょうがで豚肉を味わおう	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め マッシュポテト まめ豆ふくいのスープ 越のルビートマト	牛乳,豚肉,ベーコン,＊うち豆	＊コシヒカリ,米油,砂糖,じゃがいも,有塩バター	＊しょうが,＊玉葱,にんにく,はくさい,にんじん,＊こまつな,＊越のルビートマト	737 kcal 26.9 g 18.5 g 1.7 g
30 水	福井のブランド食材を味わおう！	ご飯	○	★アマダイフライ 大根とショウガの和風ｿｰｽそえ ジャガイモの南蛮煮 くだもの★(メロン)	牛乳,豚肉,＊うち豆,＊みそ,＊アマダイ	＊コシヒカリ,米油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	＊だいこん,＊しょうが,にんじん,ごぼう,＊アールスメロン	868 kcal 32.4 g 25.2 g 2.2 g

夏の疲れをとろう！　～生活のリズムは正しい食生活から～

暑い毎日、短かった夏休み、いそがしかった学校祭。なんだか疲れていませんか？



　このようなサイクルに陥っている人は、朝、昼、夕の３食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。１日のスタートである朝食はとくに大切です。
　また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンＢ$_1$の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。