

[5月 学校給食予定献立表]



2021年 5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・海藻類	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	
6月	(行事食) 子どもの日 献立	ちらしずし	○	サケの菜の花焼き ゴボウときのこのおすいもの かしわもち	牛乳,だし昆布,高野豆腐,干ひじき,*うすあげ,錦糸卵,*ふくいサーモン,うずら卵,あさり,かつお節	*コシヒカリ,砂糖,マヨネーズ,かしわもち	たけのこ,にんじん,干し椎茸,玉葱,ごぼう,*生しいたけ,ぶなしめじ	888 kcal 37.8 g 30.8 g 3.0 g	
7月	チリソース煮をよくかんで食べよう	ご飯	○	豚肉のチリソース煮 ひじきのマリネサラダ みそスープ 手作りいちごゼリー	牛乳,豚ロース肉,*うち豆,干ひじき,ロースハム,*うすあげ,煮干し,*みそ,寒天	*コシヒカリ,米油,砂糖,かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが,*こまつな,*キャベツ,とうもろこし,にんじん,もやし,*ねぎ,いちご	794 kcal 30.5 g 23.8 g 3.0 g	
10月	ユアーズホテルシェフおすすめのヨーグルトソースを味わおう	ご飯	○	ポークカツレツ ヨーグルトソース オリーブキャベツ 小松菜とコンジンのおすいもの 手作り抹茶豆乳プリン	牛乳,*豚ロース,*たまご,ヨーグルト,ベーコン,かまぼこ,*わかめ,かつお節,こんぶ,無調整豆乳,クリーム	*コシヒカリ,小麦粉,パン粉,オリーブ油,プリン,素	パセリ,*梅ジャム,キャベツ,*こまつな,しめじ,にんじん,*ねぎ	755 kcal 34.9 g 24.7 g 2.1 g	
11月	手指をしっかりと洗って、おにぎらずを作ろう	ご飯	○	さばのカレーマヨネーズ焼き 手巻きのり(2枚) 小松菜のかりかりあえ おすいもの口	牛乳,まさば,焼きのり,かまぼこ,*木綿豆腐,*わかめ,かつお節,こんぶ	*コシヒカリ,マヨネーズ,*さつまいも,米油,ごま油	*こまつな,もやし,にんじん,しめじ,*ねぎ,	812 kcal 34.8 g 28.0 g 2.8 g	
12月	きなこをこぼさないようにしてパンを食べよう	きなこ揚げパン	○	豆乳カレーチャウダー 切干大根の磯香あえ 越のルビートマト	牛乳,*きな粉,ベーコン,無調整豆乳,*みそ,ツナフレーク,焼きのり	パン,砂糖,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉	にんじん,玉葱,パセリ,*こまつな,切干しだいこん,もやし,*ミディマト	820 kcal 28.0 g 30.5 g 3.1 g	
13月	高志中給食メニューの一番人気を味わおう	キムたくご飯	○	だし巻きたまご キャベツスープ 黄桃ヨーグルト	牛乳,豚肉,*だし巻卵,ベーコン,あさり,ヨーグルト	*コシヒカリ,米油,ごま油,かたくり粉	キムチ漬,つぼ漬,*ねぎ,にんじん,たけのこ,えのきたけ,もやし,干し椎茸,*キャベツ,もも	717 kcal 28.4 g 21.2 g 3.0 g	
14月	いわしを骨まで全部食べよう	ご飯	○	いわしのうめ煮 八宝菜 キュウリの即席漬け 果物(オレンジ)	牛乳,豚肉,いか,うずら卵	*コシヒカリ,かたくり粉,米油	*梅ペースト,しょうが,にんじん,キャベツ,玉葱,たけのこ,もやし,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり,しそ葉,パレンシアオレンジ	819 kcal 38.2 g 22.4 g 3.0 g	
15月	福井のブランド食材「若狭牛」をカレーで味わおう	若狭牛のカレーライス	○	コールスローサラダ 福神漬・らっきょ 越のルビートマト	牛乳,*若狭牛,生クリーム,みそ,	*コシヒカリ,じゃがいも,砂糖,米油	にんじん,玉葱,にんにく,マッシュルーム,トマト,キャベツ,とうもろこし,干しぶどう,パセリ,福神漬,らっきょ,*ミディマト	850 kcal 26.0 g 23.0 g 2.9 g	

5月 給食目標

給食献立から栄養バランスの取れた食事について学ぼう!

~食べることに集中できる機会を利用して~

新型コロナウイルス感染症に対応した「前向き・黙食」が続きます。しかしこれは、「食事に集中する」「じっくり味わう」「マナーを守る」「給食から栄養バランスや適量を知る」ことができる絶好のチャンスでもあります。このチャンスを活かして「新しい食事の様式」に取り組みましよう。

① 食事のマナーを守る

親指をお碗のへりにかける。



糸底の下に、他の指をそろえておく。

果物と乳製品もそろえよう。

ご飯は手前の左側に。



左利きの人は、左右を逆に!

おかずは奥に。

からだは前の方に向ける。

ひじをつかない。



足を組まず、そろえて床につける。

背筋を伸ばす。

汁物は手前の右が側に。

17月	手作りかき揚げをサクサク食べよう	ご飯	○	洋風かきあげ 福井のめぐみ汁 わかめとツナのあえ物 くだもの(いちご)	牛乳,ウィンナー,たまご, *打ち豆,*うすあげ, 豚肉,*みそ,煮干し,* わかめ,ツナフレーク	*コシヒカリ,かたくり粉, 小麦粉,米油,マヨネーズ	玉葱,にんじん,とうもろこし, グリーンピース,キャベツ, *まいたけ,*ねぎ,*こまつな,いちご	827 kcal 26.6 g 29.1 g 2.8 g
18火	玄米でビタミンB1をしっかりとろう	玄米入りご飯	○	肉豆腐 キャベツの梅あえ 磯ポテト 果物(オレンジ)	牛乳,*若狭牛,焼き豆腐, かつお節,あおのり	*コシヒカリ,*玄米,砂糖, ごま油,じゃがいも,米油	*ねぎ,ぶなしめじ,*こまつな,* キャベツ,にんじん,きゅうり,* 梅干し,パレンシアオレンジ	824 kcal 32.3 g 26.6 g 1.8 g
19水	冷やっこで一足早く夏を感じよう	ご飯	○	ブチ冷やっこ 甘エビの唐揚げ ビーフンの炒め物 ミックスフルーツ	牛乳,*充てん豆腐,* 甘エビ,豚肉	*コシヒカリ,米油,ビーフン, 砂糖	玉葱,にんじん,干し椎茸, グリーンピース,みかん缶詰, パイン缶,もも缶詰,バナナ	796 kcal 28.9 g 18.5 g 1.9 g
24月	福井のブランド食「三方の梅干し」を味わおう	ご飯	○	ピリッと肉じゃが ほうれん草のおひたし 梅干し バナナヨーグルト	牛乳,豚肉,*あつあげ, かつお節,ヨーグルト	*コシヒカリ,じゃがいも, 砂糖,すりごま,米油	にんにく,にんじん,ねぎ, こまつな,もやし,切干しだい こん,梅干し,バナナ	850 kcal 32.4 g 24.1 g 3.0 g
25火	ふたつの豆腐の違いを考えよう	ご飯	○	ポークシュウマイ 麻婆豆腐 安仁豆腐	牛乳,*木綿豆腐,*あ つあげ,豚ひき肉,赤みそ	*コシヒカリ,かたくり粉, ごま油,米油,砂糖,ゼ リーの素	にんじん,たけのこ,干し椎 茸,*ねぎ,にら,にんにく, しょうが,パイン缶,みかん 缶,もも	851 kcal 31.4 g 26.9 g 2.1 g
26水	前期中間考査第1日目のため給食はありません							
27木	【おいしい図書館給食】 「歴メシ」から 天才のエネルギー 源料理に挑戦しよう	バター いちほまれ	○	とり肉のソテー 教皇風 インゲン豆のミネストローネ マッシュポテト くだもの(オレンジ)	牛乳,とり肉,いんげんま め,バルメザンチーズ	*いちほまれ,バター,か たくり粉,砂糖,オリーブ 油,*米粒麦,じゃがい も,	レモン,バジル,玉葱,にん じん,*キャベツ,*ねぎ, かぼちゃ,にんにく,パレンシ アオレンジ	903 kcal 31.8 g 30.3 g 1.5 g
28金	旬のたけのこやぶりを味わおう	たけのこご飯	○	ぶりのカレーフライ 豆腐としめじのおすいもの ごまきやべつ 羽二重餅	牛乳,だし昆布,*うす あげ,かつお節,ぶり,たま ご,*木綿豆腐	*コシヒカリ,砂糖,小麦 粉,パン粉,米油,すりご ま,ぎゅうひ	たけのこ,にんじん,グリン ピース,ぶなしめじ,*ね ぎ,*キャベツ	772 kcal 32.8 g 28.3 g 2.7 g
31月	宮崎県のB級グルメを味わおう	ご飯	○	チキン南蛮 トマト わかめとたけのこのみそ汁	牛乳,とり肉,たまご,う すら卵,*木綿豆腐,*わ かめ,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,小麦粉,米 油,砂糖,マヨネーズ	レモン,*らっきょう(甘酢 漬),きゅうり,*キャベツ, トマト,たけのこ,えのきたけ, *ねぎ	826 kcal 31.4 g 29.3 g 2.6 g

レオナルドダビンチの厨房から

【とり肉のソテー 教皇風】 4人分

- | | |
|------------|----------|
| ◎ 材料名 | ◎ 分量 |
| 鶏もも肉 (30g) | 8切れ |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 塩 | 指3本で2つまみ |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 粉ハーブ各種 | 小さじ1/2ずつ |
| ジンジャー | バジル |
| ナツメグ | シナモン |
| | グローブ |
| オリーブオイル | 大さじ3 |

添え野菜 レタス ベビーリーフなど

【作り方】

- ① とり肉にレモン汁をよく揉みこみ、塩・コショウをして10分ほど置く。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、とり肉、砂糖、粉ハーブを入れて焼く。
- ③ 皿に野菜を敷き、その上に肉を盛り付ける。

給食委員会からのお知らせ

レオナルド・ダ・ヴィンチを知っていますか？

レオナルド・ダ・ヴィンチとは、盛期ルネサンスを代表する芸術家です。『モナリザ』や『最後の晩餐』などの絵画が有名ですが、彫刻家や科学者・食の発明などの多分野に才能を発揮しています。その原動力は、ヘルシーなルネサンス飯から来ていると言われています。

そこで高志中の皆さんに原動力をつけてもらうべく、「歴メシ！」から「とり肉ソテー 教皇風」を給食で紹介します。この料理は、ルネサンス風万能調味料で下味をつけて炒め、ルネサンス人好みの甘めの味付けをし、レモンで引きしめています。

高志中学校の図書館にある「歴メシ！」には、様々なルネサンス飯のレシピやルネサンス風万能調味料のレシピが載っています。ぜひ借りてみてください。

リクエスト給食について

今年も例年通り、リクエスト給食を行う予定です。楽しみにしていてください。

