



[6 月 学 校 給 食 献 立 表]

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・果物	
1 火	フォークにソフト麺を巻き付けて食べよう	ソフト麺	○	ミートソース 豆のカラフルサラダ くだもの(オレンジ) ミルク	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,とり肝臓,*うち豆,*黒大豆,*青大豆,プロセスチーズ	ソフト麺,米油,有塩バター,小麦粉,砂糖,米油	しょうが,*にんにく,にんじん,*玉葱,グリーンピース,*キャベツ,きゅうり,とうもろこし,赤ピーマン,バレンシアオレンジ	866 kcal 33.8 g 27.9 g 1.9 g	
2 水	福井の特産品を探そう	ご飯	○	いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし ポークジンジャー汁 くだもの(メロン)	牛乳,いわし,かつお節,豚肉,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,*じゃがいも	*ほうれんそう,もやし,切干しだいこん,しょうが,にんじん,*キャベツ,*玉葱,*ねぎ,アンデスメロン	719 kcal 30.2 g 17.1 g 2.5 g	
3 木	スタミナをつけて夏の暑さに打ち勝とう	永平寺スタミナ丼	○	もやしのナムル 五目かきたま汁 豆腐 プチトマト	牛乳,豚肉,*うすあげ,*たまご,かつお節	*コシヒカリ,調合油,ごま油,砂糖,かたくり粉	にんじん,*玉葱,にら,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,*ミニトマト	778 kcal 32.2 g 21.6 g 3.5 g	
4 金	【虫歯予防デー】大豆と煮干しをよくかんで食べよう	ご飯	○	新じゃがいもの煮物 大豆と煮干しの佃煮 黄桃ヨーグルト	牛乳,とり肉,*うち豆,煮干し,プレーンヨーグルト	*コシヒカリ,*じゃがいも,こんにゃく,砂糖,かたくり粉,小麦粉,米油	*玉葱,にんじん,さやいんげん,もも	811 kcal 28.3 g 20.5 g 2.4 g	
7 月	少しとろみをついたのっぺ汁を味わおう	ご飯	○	さばのトマトみそ焼き 小松菜の煮浸し 洋風のっぺ汁 果物(バナナ)	牛乳,*さば,*みそ,*うすあげ,*あつあげ,とり肉	*コシヒカリ,オリーブ油,マヨネーズ,ごま油	*トマト,*にんにく,*玉葱,*こまつな,*だいこん,にんじん,ごぼう,*生しいたけ,バナナ	820 kcal 33.3 g 29.6 g 2.1 g	
8 火	福井の特産品梅酒をゼリーで味わおう	ご飯	○	だし巻きたまご 大豆入りきんぴら 玉ねぎとわかめのみそ汁 梅酒入りパインゼリー	牛乳,*たまご,*うち豆,和牛モモ(脂身付き),焼き竹輪,カットわかめ,*煮干し,*みそ,ゼラチン	*コシヒカリ,米油,砂糖,いりごま	ごぼう,にんじん,*玉葱,*ねぎ,パインアップル(缶詰)	754 kcal 30.1 g 20.8 g 4.0 g	
9 水	焼きそばをよく噛んで食べよう	あんかけ焼きそば	○	(あん) 八宝菜 鶏の唐揚げ ごまきゃべつ	牛乳,豚モモ,あさり,とり肉	中華めん,米油,ごま油,かたくり粉,小麦粉,すりごま,フォカッチャ(フォカッチャ)	干し椎茸,にんじん,*こまつな,もやし,*キャベツ	835 kcal 43.9 g 25.7 g 3.4 g	
10 木	玄米で蒸し暑さを乗り切ろう	玄米入りご飯	○	ポークシュウマイ 親子煮 キュウリとわかめ酢の物 ふりかけ	牛乳,とり肉,*たまご,*わかめ,かまぼこ	*コシヒカリ,玄米(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	769 kcal 30.0 g 20.9 g 4.6 g	
11 金	奥越名物しょうゆ味のカツ丼をあじわおう	しょうゆカツ丼	○	トンカツ ラタトゥイユ まいたけのみそ汁	牛乳,豚ロース肉,*あつあげ,煮干し,*みそ,ツナフレーク	*コシヒカリ,小麦粉,パン粉,米油,砂糖,オリーブ油	きゅうり,*キャベツ,にんじん,だいこん,*まいたけ,*ねぎ,にんにく,ズッキーニ,*トマト,*玉葱,なす	839 kcal 31.9 g 28.3 g 3.0 g	

6月の給食目標

食事の前は石けんをつけて、30秒間手を洗おう！

～石けんを泡立てて、手を洗っていますか？～

WHO(世界保健機関)は、新型コロナウイルスへの感染を予防するには「**とにかく石けんを用いた手洗いに尽きる**」と呼びかけています。

なぜ、石けんを使って洗うの??

理由 その1

石けんを泡立てたり、手や手首全体につける行為自体が、ていねいな手洗いにつながるからです。



ウイルスの構成要素

- ・RNA(リボ核酸)
- ・タンパク質
- ・脂質

理由 その2

石けんには、脂質を分解する力があります。そのため、ウイルスの中核であるRNAを包んでいる脂質の膜が、石けんの作用で壊れてばらばらになります。そして、水でよくすすぐことで、水と一緒に流されてしまうからです。アルコールにも脂質を分解する力があります。脂質を分解する物質の力を借りて、ウイルスをやっつけているのですね。



食べる前、トイレの後は特に念入りな手洗いが必要です。

14月	玉ねぎの旬は6月。永平寺の御領たまねぎを味わおう	麦ご飯	○	豚と新タマネギのしょうが炒め じゃがいものみそ汁 越のルビートマト	牛乳,豚肉,*うすあげ,*わかめ,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,*米粒 麦,米油,じゃがいも	*玉葱,しょうが,にんじん,*ねぎ,越のルビートマト	804 kcal 33.9 g 25.5 g 2.5 g
15火	「黙食」を頑張る中学生に福井県からのプレゼントの「マダイ」を味わおう	いちほまれご飯	○	マダイのフライ カレー塩添え だいずのいそ煮 くだもの(メロン)	牛乳,*うち豆,干ひじき,*うすあげ,焼き竹輪	*コシヒカリ,小麦粉,パン粉,米油,こんにやく,砂糖	にんじん,アンデスメロン	880 kcal 36.4 g 30.2 g 2.8 g
16水	【おいしい図書館給食】 「恋するハンバーグ」よりロールキャベツをどうぞ!	うずまきパン	○	ロールキャベツの トマトソース煮込み 豆乳カレーチャウダー きゅうりのピリ辛づけ	牛乳,脱脂粉乳,若どり肉,ベーコン,あさり,無調整豆乳,*みそ	強力粉,ショートニング,砂糖,パン粉,米油,*じゃがいも,有塩バター,小麦粉,オリーブ油	*玉葱,キャベツ,トマト缶詰,セロリー,パセリ,にんじん,きゅうり	792 kcal 32.4 g 27.5 g 3.8 g
17木	県産ブランド食材を味わおう	麦ご飯	○	若狭牛と豆とトマトの煮込み 小松菜とシジミのおかかあえ ヨーグルトあえ	牛乳,*打ち豆,おたふく豆,若狭牛肉,かつお節,プレーンヨーグルト	*コシヒカリ,*米粒 麦,米油,砂糖	さやいんげん,*玉葱,にんじん,トマト缶詰,にんにく,*こまつな,ぶなしめじ,パインアップル缶詰,みかん缶詰,もも缶詰	835 kcal 23.5 g 26.4 g 1.2 g
18金	校外研修のため給食はありません							
21月	ユアーズホテルのシェフメニュー	ご飯	○	さばのみそ煮 トマトと卵の味わいスープ 切干大根のめかぶ和え 三方梅ゼリー	牛乳,*さば,*みそ,赤みそ,ベーコン,*たまご,こんぶ,めかぶわかめ	*コシヒカリ,砂糖,いりごま	しょうが,*トマト,*玉葱,キャベツ,にんじん,切干しだいこん,*きゅうり,	860 kcal 32.0 g 24.7 g 3.2 g
22火	新じゃがのグラタンにかぶりついてみよう!	ウインナーピラフ	○	ポテトグラタン きのこスープ くだもの(メロン)	牛乳,ウインナー,ベーコン,エメンタルチーズ	*コシヒカリ,*米粒 麦,有塩バター,*じゃがいも,小麦粉	*玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ,にんじん,グリーンピース,とうもろこし,ぶなしめじ,えのきたけ,干し椎茸,アンデスメロン	797 kcal 24.4 g 25.7 g 3.3 g
23水	リクエスト献立を楽しもう	きなこあげパン	○	若狭牛コロッケ たまごスープ お米のムース	脱脂粉乳,*きな粉,牛乳,牛ひき肉,豚肉,*たまご	強力粉(1等),ショートニング,砂糖,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,パン粉,ムース	にんじん,*玉葱,パセリ,ほうれんそう,*キャベツ,*ねぎ	905 kcal 33.5 g 37.6 g 3.3 g
24木	手を使わずにチキン棒を食べよう	ご飯	○	チキン棒の七味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味付けのり デザート(オレンジジュース)	牛乳,チキン棒,豚肉,焼き竹輪,味付けのり	*コシヒカリ,米油,はるさめ	しょうが,キャベツ,にんじん,*玉葱,青ピーマン,オレンジジュース	810 kcal 32.3 g 24.6 g 2.4 g
25金	*給食はありませんが、若葉食堂を利用することができます。(軽食セット310円：購買前の券売機で、7:45~8:30の間に食券を購入してください。) 予定献立 カツカレー ミニサラダ パインゼリー							
28月	今が旬! 福井サーモンを味わおう	ご飯	○	福井サーモンの梅ソース とうふとわかめのみそ汁 野菜と五穀と豆のあえもの くだもの(オレンジ)	牛乳,*ふくいサーモン,絹ごし豆腐,*わかめ,煮干し,*みそ,あずき	*コシヒカリ,小麦粉,米油,砂糖,いりごま	*玉葱,*梅ペースト,*ねぎ,*こまつな,にんじん,ぶなしめじ,だいこん,バレンシアオレンジ	785 kcal 33.6 g 23.8 g 4.3 g
29火	よく噛んで食べよう	カレーライス	○	ひじきのマリネサラダ 果物(バナナ) 福神漬・らっきょ	牛乳,豚肉,パルメザンチーズ,干ひじき,ロースハム	*コシヒカリ,*米粒 麦,*じゃがいも,米油,砂糖	*玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,グリーンピース,*こまつな,*キャベツ,とうもろこし,バナナ,福神漬,花らっきょ	896 kcal 25.1 g 22.5 g 3.4 g
30水	パンは一口ずつちぎって食べよう	コッペパン	○	かぼちゃのグラタン風 ミニサラダ いちごジャム	牛乳,脱脂粉乳,とり肉,ベーコン,パルメザンチーズ,ウインナー	強力粉,砂糖,ショートニング,マカロニ,小麦粉,有塩バター,米油	かぼちゃ,にんじん,*玉葱,グリーンピース,*キャベツ,きゅうり,とうもろこし,いちごジャム	864 kcal 29.8 g 32.4 g 3.8 g

6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表され、生涯を通して心身の健康を支える力の育成と、食の環境づくりの推進が提唱されました。

学校給食では...

地場産物を通し、人の輪を広げよう!

福井県産の食材が毎日必ず入ってます。探してみよう。そして食を支える様々な人の活動を理解し、感謝しましょう。

家庭では...

・食卓をみんなで囲もう!



・自ら判断し、選ぶ力をつけましょう!

安全性の高い食品や、環境に配慮した食品を選びましょう。

