

# [ 7 月 分 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木	たんぱく質をしっかり摂って暑さに負けない体しよう	大豆とわかめのご飯	○	じゃがいもと牛肉のチーズ焼き キャベツスープ オレンジ	牛乳*大豆,わかめ, 牛ひき肉,鶏肝臓,と ろけるチーズ,ベーコ ン,あさり	*コシヒカリ,*じゃが いも,有塩バター,オ リーブ油,かたくり粉	玉葱,にんじん,えのきたけ, もやし,干し椎茸,キャベツ, オレンジ	828 kcal 33.7 g 29.7 g 2.1 g
2金	カリウムが多い夏野菜で熱い身体をクールダウンしよう	ご飯	○	メンチカツ ひじきの油炒め 彩り麻婆なす くだもの(メロン)	牛乳,干ひじき,*う すあげ,*打ち豆,牛 肉,豚ひき肉,赤みそ	*コシヒカリ,米油,砂 糖	にんじん,なす,青ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン,ト マト,しょうが,にんにく,ね ぎ,メロン	867 kcal 31.7 g 28.7 g 2.8 g
5月	中間テスト1日目のため給食なし							
6火	今年初のすいかを味わおう	ご飯	○	いり豆腐 ごまあえ くだもの(すいか) 味付けのり	牛乳,*木綿豆腐, 牛肉,焼き竹輪,*た まご,*うすあげ,味付 けのり	*コシヒカリ,米油,砂 糖,かたくり粉,すりご ま,ごま油	*玉葱,にんじん,*ねぎ, *ほうれんそう,もやし,* すいか	879 kcal 34.7 g 29.4 g 3.4 g
7水	七夕給食 星形の食品を食べよう	麦ご飯	○	星形のコロッケ・メンチカツ そうめん汁 オリーブキャベツ 越のルビー	牛乳,かまぼこ,*た まご,かつお節,ベーコ ン	*コシヒカリ,米粒麦, 米油,そうめん,オリ ーブ油	にんじん,*ねぎ,干し椎 茸,キャベツ,*越のルビー トマト	795 kcal 29.0 g 26.5 g 2.6 g
8木	成長期に必要な栄養素たっぷりのひじきを味わおう	ご飯	○	だいずのいそ煮 小松菜とシメジのおかかあえ ふりかけ ヨーグルトあえ	牛乳,*うち豆,干ひ じき,*うすあげ,焼き 竹輪,花かつお,ヨー グルト	*コシヒカリ,こんにゃ く,米油,砂糖	にんじん,*こまつな,ぶな しめじ,バナナ,パインアッ プル缶詰,みかん缶詰,もも 缶詰	850 kcal 30.0 g 23.7 g 2.0 g
9金	セルフオムライスにして食べよう	チキンライス	○	半熟オムレツ コーンシチュー プチトマト	とり肉,青大豆,牛乳, 半熟オムレツ,豚肉, *打ち豆	コシヒカリ,有塩バ ター,じゃがいも,小麦 粉	*玉葱,生しいたけ,とうも ろこし,にんじん,パセリ,キャ ベツ,ミニトマト	762 kcal 33.4 g 22.1 g 2.6 g
12月	三重県のおすすめ給食を食べてみよう	ご飯	○	トンテキ ごまきやべつ みそ汁 わかめ 果物(バナナ)	牛乳,豚ロース肉,* うすあげ,煮干し,* みそ	*コシヒカリ,かたくり 粉,米油,すりごま, じゃがいも	*玉葱,しょうが,にんにく, キャベツ,*こまつな,にんじ ん,*だいこん,*葉ねぎ, バナナ	781 kcal 33.0 g 19.9 g 2.2 g
13火	福井の特産品がたくさん入っています。	ぶた肉と越のルビーのパエリア	○	さばのカレーマヨネーズ 焼き 里いもの和風ポトフたて ぶどうゼリー	牛乳,こんぶ,豚モモ, *いか,あさり,*まさ ば,ベーコン	*コシヒカリ,オリーブ 油,マヨネーズ,*さと いも,砂糖	*越のルビー,*トマト,* 玉葱,赤ピーマン,にんにく, *ねぎ,にんじん,*だいこ ん,*小松菜,ぶどう	914 kcal 40.7 g 36.9 g 2.4 g
14水	福井産「金福すいか」を味わおう	コッペパン	○	マカロニグラタン キャベツのレモンあえ いちごジャム くだもの(すいか)	牛乳,脱脂粉乳,とり 肉,あさり,粉チーズ, チーズ	強力粉,砂糖,ショ ートニング,マカロニ,小 麦粉,有塩バター,パ ン粉	*玉葱,マッシュルーム(水 煮),キャベツ,きゅうり,にん じん,レモン,いちごジャム, *すいか	876 kcal 34.1 g 28.3 g 3.5 g
15木	冷や奴でさっぱりしよう	ご飯	○	酢豚 プチ豆腐 切干大根の磯香和え くだもの(オレンジ)	牛乳,豚肉,充てん豆 腐,ツナフレーク,焼き のり	*コシヒカリ,かたくり 粉,米油,砂糖	しょうが,にんじん,*玉葱, さやいんげん,*こまつな, 切干しだいこん,もやし,オ レンジ	829 kcal 26.9 g 23.1 g 2.3 g
16金	【図書館給食】 「彼女のこんだて帖」から中華ちまきを味わおう	ソフト麺のジャジャソース	○	中華風おこわ プチトマト	牛乳,*うすあげ,若 鶏肉,赤みそ,錦糸卵	ソフト麺,かたくり粉,ご ま油,米油,砂糖,餅 米,砂糖,いりごま	ねぎ,にら,にんじん,にんに く,しょうが,きゅうり,干し椎 茸,グリーンピース,★ミニマ ト	816 kcal 35.4 g 28.0 g 1.9 g
19月	いつもとは違ったカレーライスを味わおう	ごはん	○	スープカレー すずきのフライ ラタトゥイユ	牛乳,すずき,ツナフレ ーク,鶏肝臓,パルメザン チーズ	*コシヒカリ,小麦粉, パン粉,米油,オリーブ 油,じゃがいも,有塩バ ター	*ズッキーニ,*トマト,* 玉葱,*なす,にんにく,しょ うが,ココナッツミルク	936 kcal 37.3 g 32.5 g 2.8 g

\* 7/26~30、8/23~25は、中学生も若葉食堂を利用することができます。(1食310円で、午前7:45~10:30までに券売機で食券を購入します。)



## 給食委員会からのお知らせ

### 今月の図書館給食 「彼にも食べさせてあげたい・・・」

恋に恋するお年頃の橋本景(ハジメ ケイ)。しゃれたレストランで、カッコいい男性と・・・と夢見ています。そんな景にとって、姉の衿(II)が夫の大好物の料理を作り、可愛い娘といっしょに彼の帰りを待つ姿は、退屈な生活にしか思えません。しかし、衿が夫のために作った“中華ちまき”のおいしさに「彼にも食べさせてあげたい・・・」と思い、中華ちまきを作ることになります。景が恋愛観を大きく変え、「普段着でも彼のやさしさは変わらない。それが一番大切なのだ」と気づきます。

この中華ちまきには、もちもちのもち米に包まれたいろいろの食材のうま味がギュッと詰まっています。皆さんもこれを食べたら、何かが変わるかもしれません。

文責 3A 片桐 実菜



「彼女のこんだて帖」から  
【恋のさなかの中華ちまき】  
4人分 ※給食バージョン※

◎ 材料名	◎ 分量
もち米	1合 (150g)
うるち米	2合 (300g)
しょうゆ・酒	小さじ1ずつ
とり肉 (1cm角切)	100g
にんじん (色紙切り)	1/4本
たけのこ (色紙切り)	少々
干しいたけ (色紙切り)	中 2枚
グリーンピース	適量
白いりごま	大さじ 3杯
ゴマ油	少々
しょうゆ(大さじ1) 砂糖 (小さじ) 酒 (小さじ1)	
クッキングシート	適宜

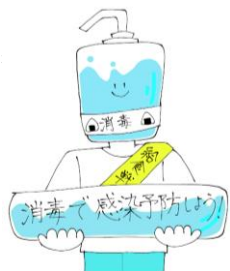
#### 【作り方】

- ① もち米、うるち米を混ぜ合わせ、洗米し、調味料を入れて炊飯器で炊く。
- ② 具となる材料をゴマ油で炒め、調味する。
- ③ 炊き上がったご飯に具を混ぜ、おにぎりを8つ作り、クッキングシートでくるむ。

### 7月の給食目標 夏バテ予防は食生活から

夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。とくに、汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

- そこで給食では
- ① 抵抗力を高めるビタミンA、暑さのストレスに負けないビタミンCが多い、色の濃い夏野菜
  - ② エネルギー代謝を助けるビタミンB群の
  - ③ カリウムを多く含む海藻
  - ④ 水分をしっかり摂るための牛乳や汁物を、多く出すよう心がけています。



**手洗い、黙食、完食で  
夏バテから体を  
守りましょう！**

### 給食のない日に不足しがちな栄養素

昨年4、5月のコロナ禍での臨時休校が終わり、学校が再開された直後の6月に、2、3年生と現在高校1年生の有志の皆さんに、東京大学疫学研究室が行った臨時休校中の食事調査に協力していただきました。

ありがとうございました。  
先日、全国7796人と、本校209人それぞれの傾向として推察される栄養素や食品の過不足についての報告があり、両方共に次の2つのことが言えました。

- ・ 脂質、食塩の摂取量が多く、鉄分とカルシウム、食物繊維が不足している。
- ・ 豆・豆製品、種実類、乳製品、野菜が不足している。



### 給食のない日に意識してとりた食品

- ① 鉄分補給：レバー料理に挑戦してみましょう。  
小松菜、あさり、高野豆腐
- ② カルシウム：牛乳、豆乳を積極的に飲みましょう。(1日コップ1杯を目安に)
- ③ 主食、主菜、副菜(やさいのおかず)をそろえて食べましょう。



### 食育チャレンジ！ 2

#### アイデアメニューコンテストに応募しよう！

\* 応募用紙は若葉食堂にあります \*

福井県では、皆さんが自分や家族の健康を考えたり、見直すきっかけとなるように、「朝食」と「給食」のアイデアメニューコンテストを、右のように実施します。そこで本校では、県の課題をよりステップアップしたアイデアいっぱいの献立を募集します。

第①部門 SDGsを考慮した、家族と一緒に食べたい  
「おにぎり、汁物、やさいのおかず」の朝ごはん

第②部門 高志中の給食の中から、あなたが世界に向けて発信するおすすめの  
「ふくいのおいしい学校給食」

\* SDGsの考え方は、福井県出身の食育の祖「石塚左玄先生のおしえ」とつながるところがたくさんあります。

- 1 一物全体食 (食べものは丸ごと食べるのがよい)
- 2 郷に入りては郷に従う：地産地消 (その土地でできたものを食べるのがよい)



## ふくいっ子 アイデア メニュー コンテスト

令和3年度  
応募締切  
9月17日(金)  
学校への提出締め切り

#### 第1部門 家族と食べたいおにぎり朝ごはん

**応募対象**

- 小学校：おにぎりとおかず (5・6年生)
- 中学校：おにぎりとおかず (計3品以上)
- 特別支援学校：小学校、中学校の内容のどちらでも可

**応募条件**

- 彩りや栄養バランスを考えたもの
- 自分1人で作ることができるもの
- 地産産食材を使っているもの (米以外に1品以上。特産品も含む)

#### ふくいの恵みを味わう学校給食

**募集対象**

- 小学校5・6年生、中学生、特別支援学校の児童生徒(小中学校に準ずる)

**応募内容**

- 主食、主菜、副菜(おかず、汁物)、牛乳の組み合わせを基本とした給食1食分
- 地産産食材等を活用し、地域の特色を生かした献立
- 創意工夫された献立
- 彩りや栄養バランスを考えたもの
- 実際の給食で使用できるような献立

**応募方法**

- 所定の応募用紙に記入し、写真を貼って学校へ提出してください。
- 1人につき各部門1点まで応募可能です。

学校の先生やお家の人に相談してもいいよ

▲ 原簿や応募用紙を返すことができます！

**表彰**

【第1部門】

- 最優秀賞 3点 (小・中・特別支援学校 各1点ずつ)
- 優秀賞 6点 (小・中・特別支援学校 各2点ずつ)
- 特別賞 1点

【第2部門】

- 最優秀賞 3点 (小・中・特別支援学校 各1点ずつ)
- 優秀賞 6点 (小・中・特別支援学校 各2点ずつ)
- 特別賞 1点

入賞者には、賞状と副賞を贈呈し、参加費もあります！

入賞作品は、県イベントで展示します！

主催 福井県教育委員会・(公財)福井県学校給食会 共催 福井県栄養教諭等研究会