



[8, 9月 学校給食献立表]

◆行事の変更によって変わることがあります。

福井県立高志中学校



日	献立のテーマ	主食	牛乳	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	
8 / 25 水	栄養バランスのとれた食事での生活のリズムを取りもどそう	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし もやしのぶた汁 くだもの(なし)	牛乳, さけ, 豚肉, 煮干し, *みそ, めかぶわかめ	*コシヒカリ, マヨネーズ, 砂糖, いりごま	にんじん, もやし, *葉ねぎ, *こまつな, 切干しだいこん, *なし	777 kcal 34.4 g 22.9 g 2.4 g
8 / 26 木	豚肉のビタミンで夏バテを吹き飛ばそう	ご飯	○	トンカツ ゴマキャベツ 大根とうすあげのみそ汁 くだもの(オレンジ)	牛乳, 豚ロース肉, *うすあげ, 煮干し, *みそ,	*コシヒカリ, 小麦粉, パン粉, 米油, 砂糖, すりごま	玉葱, 梅ペースト, *だいこん, *こまつな, *ねぎ, オレンジ, キャベツ	837 kcal 31.5 g 29.8 g 2.9 g
8 / 27 金	福井名産「もみわかめ」を味わおう	もみわかめ ご飯	○	ちくわの磯部あげ ひじきの炒め煮 あげとキャベツのみそ汁 くだもの(オレンジ)	牛乳, わかめ, ちくわ, あおのり, *たまご, 干ひじき, 豚肉, 打ち豆, *うすあげ, 煮干し, *みそ	*コシヒカリ, 小麦粉, 米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, *ねぎ, オレンジ	800 kcal 34.4 g 22.4 g 3.0 g
8 / 30 月	若狭牛の鉄分で暑さを乗り切ろう	若狭牛のカレーライス	○	カレールウ ミニサラダ 福神漬け くだもの(なし)	牛乳, 若狭牛, 生クリーム, 白みそ, ウィナー	*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, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, なし, 福神漬	920 kcal 25.7 g 33.3 g 3.3 g
8 / 31 火	【図書館給食】サバ・めし 防災の日(9/1)を前に体験してみよう	サバイバル ご飯	○	高野豆腐のあげ煮 防災コーンシチュー 缶詰フルーツミックス	牛乳, しらす干し, あおのり, 高野豆腐, まぐろ缶詰, 無調整豆乳	*コシヒカリ, いりごま, ごま油, かたくり粉, 米油, じゃがいも, 有塩バター	玉葱, にんじん, クリームコーン, みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰	834 kcal 30.5 g 22.0 g 2.1 g
6 月	切り干し大根の鉄分で暑さを乗り切ろう	麦ご飯	○	カレーきんぴら 切り干し大根のごまあえ ふりかけ 黄桃ヨーグルト	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, めかぶわかめ, ヨーグルト	*コシヒカリ, 米粒麦, じゃがいも, 米油, こんにゃく, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん, グリンピース, 切干しだいこん, きゅうり, もやし, 黄桃缶詰	855 kcal 27.0 g 19.9 g 2.3 g
7 火	福井名物ソースカツ丼を味わおう	ソースカツ 丼	○	コールスローサラダ キムチスープ 三方梅ゼリー	牛乳, 豚ロース肉, *うすあげ, *みそ, 赤みそ	*コシヒカリ, 小麦粉, パン粉, 米油, なたね油, しらたき, 完熟梅ゼリー	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 干しぶどう, パセリ, もやし, はくさいキムチ漬	907 kcal 30.7 g 32.1 g 3.3 g
8 水	三方梅でさっぱりご飯を食べよう	梅と枝豆のさっぱりごはん	○	肉入りごぼう汁 ほうれん草のおひたし くだもの(りんご)	牛乳, 青大豆, こんぶ, しらす干し, *うすあげ, 牛肉, かつお節	*コシヒカリ, 砂糖, いりごま	*梅ペースト, 切干しだいこん, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, *ほうれんそう, もやし, りんご	756 kcal 28.5 g 17.6 g 2.8 g
9 木	食物繊維たっぷりの食事で大腸をリフレッシュしよう	玄米入り ご飯	○	だいずのいそ煮 小松菜とキャベツのごまあえ ふりかけ くだもの(なし)	牛乳, *うち豆, 干ひじき, *うすあげ, ちくわ	*コシヒカリ, 玄米, こんにゃく, 米油, 砂糖, すりごま	にんじん, *こまつな, キャベツ, なし	759 kcal 29.1 g 22.0 g 2.2 g
10 金	福井県応援メニュー「敦賀まだい」の繊細な味を味わおう	ご飯	○	まだいのフライ 肉じゃが やさいのゴマドレッシングあえ くだもの(りんご)	牛乳, *まだい, 牛肉	*コシヒカリ, パン粉, 小麦粉, 米油, じゃがいも, 砂糖, いりごま	玉葱, にんじん, さやいんげん, *ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし, りんご	891 kcal 32.7 g 24.0 g 1.9 g

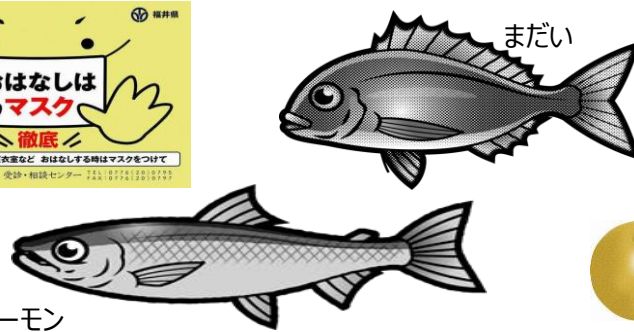
新しい生活様式
感染症対策

9月の給食目標
感染症対策をしっかりとって、ふくい秋の味覚を楽しもう

ふくいの
秋の味覚



ふくいサーモン



				いわしの梅煮	牛乳, いわし, 豚ひき肉,	*コシヒカリ, *米粒麦,	*梅ペースト, かぼちゃ, にんじ	817 kcal
--	--	--	--	--------	----------------	---------------	-------------------	----------

13月	麦のビタミンB1で夏バテを解消しよう	麦ご飯	○	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とシメジのおかかあえ ふりかけ口くだもの(バナナ)	牛ひき肉,かつお節 砂糖	ん,玉葱,グリーンピース,*こまつな,*ぶなしめじ,バナナ	30.6 g 20.1 g 1.8 g
14火	畑の肉・福井県産大豆が入った肉団子を味わおう	麦ご飯	○	肉団子の野菜あんかけ バンサンスウ たまごスープ くだもの(オレンジ)	牛乳,豚ひき肉,*大豆, プレスハム,豚肉,*たまご	*コシヒカリ,*米粒麦, パン粉,小麦粉,砂糖,か たくり粉,はるさめ,米油, ごま油	805 kcal 35.9 g 20.0 g 2.6 g
15水	きなこをこぼさないように食べよう	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	929 kcal 33.1 g 34.3 g 2.4 g
16木	福井サーモンと越のルビーを口の中でミックスしよう	麦ご飯	○	ふくいサーモンのから揚げ トマトのさっぱりソース添え きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 羽二重餅	牛乳,*福井サーモン, *わかめ,煮干し,*み そ,しらす干し	*コシヒカリ,*米粒麦, 米油,オリーブ油,じゃがい も,砂糖,いりごま,*ぎゅ うひ	791 kcal 31.8 g 21.1 g 3.3 g
17金	6つの福井県産品を探してみよう	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 くだもの(りんご)	牛乳,豚肉,ベーコン,* うち豆,*大豆	*コシヒカリ,米油,砂糖, じゃがいも,有塩バター	737 kcal 26.9 g 18.5 g 1.7 g
24金	富津金時で作った「雁の足」の甘味を感じよう	キムたくご飯	○	雁の足(さつまいもケンピ) キャベツスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,ベーコン,あさ り(水煮),加糖ヨーグルト	*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	815 kcal 26.0 g 23.1 g 2.9 g
27月	脂がのった福井サーモンを味わおう	ご飯	○	ふくいサーモンの梅ソース みそスープ 小松菜のおひたし くだもの(りんご)	牛乳,*ふくいサーモン, *うすあげ,煮干し,*み そ	*コシヒカリ,小麦粉,米 油,砂糖,いりごま	787 kcal 31.3 g 24.5 g 3.1 g
28火	敦賀湾のわかめをサラダで食べよう	麦ご飯	○	目玉焼き 麻婆豆腐 ワカメサラダ くだもの(みかん)	牛乳,*たまご,*木綿 豆腐,豚ひき肉,赤みそ, *わかめ	*コシヒカリ,*米粒麦, かたくり粉,ごま油,米油, 砂糖,いりごま	864 kcal 37.0 g 29.2 g 3.9 g
29水	よくかんで食べよう	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	826 kcal 33.9 g 23.8 g 2.4 g
30木	箸を正しく持ち、のりでご飯をくるんで食べよう	ご飯	○	ビーフンの炒め物 中華スープ 味付けのり くだもの(なし)	牛乳,豚肉,*たまご,絹 ごし豆腐,味付けのり	*コシヒカリ,ビーフン,米 油,ごま油	753 kcal 28.5 g 18.6 g 2.2 g



9月1日は「防災の日」です。1923年に関東大震災が起きた日でもあります。
今年の夏は、台風や梅雨前線の発達により線状降水帯が発生し、あちこちで災害が起こりました。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備や点検を行い、避難時の生活について家族で話し合っておきましょう。

災害時の健康を守るポイント

食料と水分は3日分を目安に備蓄しておこう

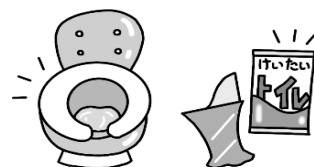
① 食事と水分をしっかりとり。

怖い経験や悲しい体験をすると、食欲がなくなります。しかし、食事をとらないと体力が落ち、病気にかかりやすくなります。空腹や、のどの渇きを感じなくても定期的に食事と水分をとりましょう。



② きちんとトイレに行く。

排泄がうまくいかないと食欲がなくなり、負の食事スパイラルに陥ってしまいます。また、トイレは衛生状態がよくなかったり、混雑していたりして、我慢しなければいけないことも予想されます。「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。



飲料水も忘れずに!

1日必要量
2.5 L

