

[12月 学校給食献立表]

2021年12月

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	
1水	磯香あえで鉄分をしっかり取り取る	ソフト麺	○	ミートソース ミニフランスパン 磯香あえ 梅酒入りパインゼリー	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,焼きのり,寒天	ソフト麺,米油,有塩バター,小麦粉,いりごま,フランスパン,*梅酒,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,*ほうれんそう,もやし,パインアップル(缶詰)	868 kcal 32.3 g 23.3 g 2.7 g
2木	高志高生が考えたタンパク質たっぷりの麻婆豆腐を味わおう	ご飯	○	打ち豆入り麻婆豆腐 (R2全国食育王選手権入賞メニュー) バンサンスウ ヨーグルトあえ	牛乳,*木綿豆腐,*あつあげ,*打ち豆,豚ひき肉,しらす干し,赤みそ,ロースハム,ヨーグルト	*あきさかり,かたくり粉,ごま油,米油,はるさめ	にんじん,干し椎茸,*ねぎ,にら,トマト缶詰,*にんにく,しょうが,きゅうり,バナナ,パインアップル(缶詰),みかん(缶詰),もも(缶詰)	917 kcal 35.3 g 27.6 g 2.0 g
3金	ご飯の上に具をのせ、にんじん星を輝かせよう	星付きピビンバ	○	ナムル とうふのみそ汁 果物(菊花みかん)	牛乳,*卵,豚肉,*木綿豆腐,焼き竹輪,カットわかめ,煮干し,*みそ	*あきさかり,*米粒麦,米油,砂糖,ごま油,いりごま	にんじん,ごぼう,れんこん,ぶなしめじ,もやし,*きゅうり,とうがらし,*ねぎ,みかん	800 kcal 35.3 g 20.7 g 2.9 g
6月	鉄分たっぷりのチーズ焼きで元気に活動しよう	ご飯	○	じゃがいもと牛肉のチーズ焼き 炒り大豆入り大根サラダ わかめスープ くだもの(オレンジ)	牛乳,牛ひき肉,鶏レバー,とろけるチーズ,*うすあげ,*わかめ,*たまご,ベーコン	*いちほまれ,じゃがいも,有塩バター,オリーブ油,砂糖,かたくり粉	玉葱,*だいこん,にんじん,レモン,とうもろこし,オレンジ	905 kcal 33.2 g 30.5 g 3.4 g
7火	たっぷりの大根で温まろう	ご飯	○	おでん いかげそのからあげ 味付けのり 果物(みかん)	牛乳,がんもどき,うずら卵,牛腱,こんぶ,*いか,*たまご,味付けのり	*いちほまれ,*さといも,こんにゃく,砂糖,小麦粉,米油	*だいこん,にんじん,みかん	837 kcal 38.6 g 22.2 g 3.5 g
8水	ごまのセサミンで食物繊維をしっかりとりとう	コッペパン	○	ポークビーンズ 洋風ごまあえ ミルク いちごジャム	脱脂粉乳,牛乳,*だいず,豚肉,ベーコン,ロースハム	強力粉,砂糖,ショートニング,じゃがいも,米油,かたくり粉,いりごま,ごま油,コーヒーミルク	さいいんげん,玉葱,にんじん,*ほうれんそう,*キャベツ,もやし,いちごジャム	838 kcal 35.2 g 25.1 g 3.9 g
9木	福井の郷土料理「ごんざ」を味わおう	ご飯	○	さばの塩こうじ焼き ごんざ じゃがいものみそ汁 果物(みかん)	牛乳,まさば,白みそ,*うすあげ,*打ち豆,*わかめ,煮干し,*みそ	*いちほまれ,*塩こうじ,*さといも,砂糖,じゃがいも	*だいこん,にんじん,*ねぎ,みかん	802 kcal 32.8 g 23.5 g 2.9 g
10金	奈良県の給食を味わおう	ご飯	○	鶏すきやき フライドポテト ふりかけ 果物(バナナ)	牛乳,とり肉,*焼き豆腐,あおのり	*いちほまれ,砂糖,焼きふ(車ふ),じゃがいも,米油	*はくさい,*こまつな,にんじん,玉葱,*ねぎ,バナナ	885 kcal 30.4 g 25.9 g 2.2 g

給食目標 牛乳を残さずに飲もう

寒くなってくると、牛乳の飲み残し本数が増えます。冷たい牛乳はちょっとなあ…と思いませんか？おなかの調子が悪い人に無理には言いませんが、牛乳には、成長期の皆さんに欠かせない栄養素のたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。

また、人生100年といわれる時代を生きる皆さんは、健康な老人になるために、今のうちに骨密度を高めることが大切です。骨密度は、骨の中にどれだけカルシウム(Ca)やマグネシウム(M)などのミネラルが含まれているかを表すものです。これは20歳頃が最高値で、その後は加齢と共に徐々に下がっていきます。20歳までに運動と食事で、カルシウムをコツ骨(コツ)貯蓄をすることをすすめます。

◆ リクエスト給食のお知らせ ◆

12月21日、給食委員会が考えた献立でリクエスト給食を行います。1日に3つの献立を掲示します。あなたが食べてみたい献立に、配付されたシールで投票してください。

骨密度を上げるための生活習慣

日光を浴びる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びることで体内でも作られます。特に冬の福井は晴れの日が少ないので、意識的に1日に30分程度、屋外で過ごすようにしましょう。

運動をする

骨は、負荷がかかるほど骨を作る細胞の活動が活発になります。ジャンプやウオーキング、ジョギング、階段を駆け上がる等の身近な運動を続けることが大切です。

カルシウム ビタミンD ビタミンKの多い食品を食べる

カルシウム：牛乳,乳製品,小松菜,チンゲンサイ,だいず製品
ビタミンD：干しいたけ,サケ,ウナギ,たまご
ビタミンK：納豆,ほうれん草,チンゲンサイ,ブロッコリー

13月	ゆっぴりとよくかんでたべよう	ご飯	○	ギョウザ キャベツと豚肉の炒め物 しそひじき 果物(りんご)	牛乳,豚肉,焼き竹輪	*いちほまれ,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,りんご	887 kcal 31.8 g 26.9 g 3.0 g
14火	3 A岡本朋子さんが考えた福井の幸いっぱい献立	古代米ごはん	○	ふくいサーモンの紅葉焼き もやし豚汁 小松菜とまいたけのあえ物 だし巻きたまご	牛乳,*ふくいサーモン,豚肉,煮干し,*みそ,さつま揚げ,*たまご	*いちほまれ,*古代米,マヨネーズ	にんじん,もやし,*ねぎ,*ごまつな,*まいたけ	784 kcal 39.4 g 26.1 g 3.0 g
15水	さつまいもで糖質補給し午後の授業に備えよう	サツマイモ入りゆかりご飯	○	ちくわの磯部あげ 線キャベツ 白菜のみそ汁 果物(みかん)	牛乳,焼き竹輪,あおのり,*たまご,*わかめ,*うすあげ,煮干し,*みそ	*いちほまれ,*さつまいも,米油,小麦粉	しそ葉(ゆかり),*キャベツ,*だいこん,にんじん,なめこ,*ねぎ,みかん	734 kcal 26.2 g 18.7 g 2.6 g
16木	弦楽部コンサートが催されます	若狭牛のカレーライス	○	ミニサラダ 福神漬 果物(りんご)	牛乳,若狭牛モモ肉,生クリーム,白みそ,ウインナー	*いちほまれ,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,福神漬,りんご	906 kcal 25.5 g 33.3 g 3.3 g
17金	きなこたっぷりのおあえを味わおう	ご飯	○	目玉焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜のおあえ 果物(みかん)	牛乳,*たまご,豚肉,がんもどき,*みそ,*きな粉	*いちほまれ,砂糖,ごま油,すりごま	にんじん,*だいこん,さやいんげん,しょうが,*だいこん葉,*ごまつな,みかん	791 kcal 31.9 g 23.9 g 2.6 g
21火	楽しい時間を過ごそう	リクエスト献立(12月1日に、3つの献立の中から一番食べたいものにシールで投票を行います。)						
22水	和風味付けのとり肉でクリスマスを感じよう	玄米入りご飯	○	鶏肉のゆずみそ焼き オリーブキャベツ 中華スープ Xマスチョコレート	牛乳,とり肉,*みそ,ベーコン,豚モモ,たまご,*絹ごし豆腐	*いちほまれ,コシヒカリ(玄米),砂糖,オリーブ油,米粉のチョコレート	ゆず,*キャベツ,*はくさい,*ごまつな,にんじん,*えのきたけ	847 kcal 33.7 g 31.0 g 2.2 g

食育チャレンジ！12月の給食のメニューを作ってみよう。

主菜から

●とり肉のゆずみそ焼き● 5人分

材料 とり肉 60g 5枚(塩こしょう 少々)
たまねぎ 1ヶ
⑦ { みそ 30g さとう 30g
酒 10g ゆず 1ヶ(皮と汁適量)

作り方

- ⑦のゆずは皮はみじん切りに、汁はしぼって、他の調味料と混ぜあわせる。
- ②アルミホイルを30cmの長さに切り、薄切りにしたたまねぎを置きその上にとり肉をのせ、⑦をかける。
- ③アルミホイルを図のように折り、200度のオーブンで15分ほど焼く。

主菜+副菜から

◆打ち豆入り麻婆豆腐◆ 5人分

材料 木綿豆腐 1丁 厚揚げ 1枚 打ち豆 50g
しらす干し 大さじ1 豚ミンチ 130g いら 20g
ねぎ 80g ニンニク 1かけ トマトジュース 150g
塩、こしょう 少々 中華コンソメ 1ヶ 赤味噌 大さじ1
みりん、酒、トウバンジャン、テンメンジャン 少々
ごま油・油 適量 水 50g 片栗粉 小さじ1

作り方

- ①豆腐、厚揚げは2cm角に切る。
- ②フライパンに油とニンニク1かけを入れゆっぴり炒める。
- ③肉、いら、ねぎを炒め、①と打ち豆を入れひと混ぜしたら、水とトマトジュースを入れ煮る。沸騰したら調味料を入れて炒める。
- ④豆腐に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、ごま油で香りを付けて仕上げる。

若葉食堂献立

12月	23日	しょうが入り肉うどん いなり寿司 ヨーグルト	24日	チキンライス 葱と里芋の豆乳スープ お米のムース	27日	カレーライス ミニサラダ 果物(りんご) 福神漬	28日	年越しうどん・そば かきあげ 果物(みかん) かつお節とチーズの焼きおにぎり
	12月	12月	12月	12月	12月	12月	12月	
	849 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g	617 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g	890 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	897 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 5.7 g				
1月	1/5日	カレーライス 大根サラダ 果物(りんご) 福神漬	1/6日	肉うどん いなり寿司 大根のあえ物 ゼリー	1/7日	ちらしずし おすいもの やたら漬け みかん	冬季休業中、中学生も若葉食堂を利用することができます。 7:45~10:30の間に購買前の券売機で食券を購入してください。 1食310円です。	
	1月	1月	1月	1月	1月			
	880 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.6 g	802 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	543 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.1 g					