［ 7月　学 校 給 食 予 定 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） 主に体の組織を作る 魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類	 主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	 主に体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	定期テストのため給食なし							
4 月	牛肉とレバーで鉄分補給！暑さに負けない食事をしよう	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 越のルビートマト	牛乳,＊黄大豆,＊わかめ,牛ひき肉,鶏肝臓,チーズ,ベーコン,あさり(水煮)	＊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,＊ミディトマト	825 kcal 33.1 g 29.7 g 2.3 g
5 火	【高校生考案】野菜の捨てる部分を利用したエコスコーンを味わおう	ご飯	○	いり豆腐 ごまあえ 食品ロス削減！高志高生が考えた ☆エコスコーン☆	牛乳,＊木綿豆腐,若鶏ひき肉,焼き竹輪,たまご,ベーコン,チーズ	＊コシヒカリ,米油,砂糖,かたくり粉,すりごま,ごま油,ホットケーキミックス,バター	＊玉葱,＊にんじん,＊ねぎ,＊ほうれんそう,＊キャベツ,もやし	744 kcal 31.5 g 20.6 g 3.4 g
6 水	パンにさばをはさんで食べよう	コッペパン	○	さばのカレーﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 豆乳カレーチャウダー 越のルビートマト ボイルキャベツ	牛乳,脱脂粉乳,＊まさば,ベーコン,無調整豆乳,＊みそ	強力粉,ショートニング,砂糖,マヨネーズ,＊じゃがいも,有塩バター,小麦粉	＊にんじん,＊玉葱,パセリ,＊ミディトマト,＊キャベツ	890 kcal 35.6 g 38.6 g 3.5 g
7 木	〔七夕給食〕そうめん汁で夏を感じよう	玄米入りご飯	○	星形コロッケ・星形メンチカツ そうめん汁 オリーブキャベツ プチトマト　味付けのり	牛乳,かまぼこ,＊たまご,かつお節,ベーコン,味付けのり	＊コシヒカリ,＊玄米,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,＊ミニトマト	924 kcal 32.2 g 32.1 g 2.7 g
8 金	【図書館給食】「ランチのｱｯｺちゃん」から　カレーと野菜ｼﾞｭｰｽ	大阪ミナミ自由軒に似たカレーライス	○	目玉焼き ミニサラダ 野菜ジュース （ランチのアッコちゃんから）	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,＊たまご,粉チーズ,ウインナー	＊コシヒカリ,有塩バター,じゃがいも	＊にんじん,＊玉葱,＊青ピーマン,とうもろこし,＊にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,レモン	946 kcal 32.9 g 32.1 g 3.1 g
11 月	畑で捨てられてしまうような小さいじゃがいもを味わおう	ご飯	○	じゃがいものちんころ煮 肉入りゴボウ汁 いかの梅肉あえ デザート(日向夏ゼリー)	牛乳,＊あつあげ,豚肉,かつお節,＊いか,＊青大豆	＊コシヒカリ,じゃがいも,米油,砂糖,ゼリー	ごぼう,＊にんじん,＊ねぎ,＊きゅうり,＊梅ペースト	823 kcal 27.0 g 22.6 g 2.6 g
12 火	みそ汁で塩分補給！熱中症に備えよう	ご飯	○	ちくわの磯部揚げ 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,焼き竹輪,あおのり,たまご,干ひじき,豚モモ,＊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	840 kcal 37.6 g 24.4 g 3.7 g
13 水	【図書館給食】「アルプスの少女ハイジ」から　とろ~りチーズパンを味わおう	ハイジのチーズパン＆ガーリックトースト	○	ポークしゅうまい 東京ポトフ （ランチのアッコちゃんから） ミックスフルーツ	牛乳,チーズ,＊ポークしゅうまい,とり肉,ウィンナー,うずら卵	ソフトフランスパン,オリーブ油,＊じゃがいも,砂糖	＊にんじん,＊玉葱,＊キャベツ,さやいんげん,＊だいこん,みかん缶詰,パイン缶,バナナ	782 kcal 32.1 g 35.4 g 2.4 g
14 木	【給食で一句】夏の季語「すいか」で一句作ってみよう	ご飯	○	さわらの梅ソースかけ もやし豚汁 小松菜のおひたし くだもの（三里浜すいか）	牛乳,さわら,豚肉,煮干し,＊みそ,めかぶわかめ	＊コシヒカリ,砂糖,いりごま	＊玉葱,＊梅ペースト,＊にんじん,もやし,＊ねぎ,こまつな,切干しだいこん,＊すいか	780 kcal 36.1 g 19.1 g 2.8 g
15 金	成長期に大切な栄養素の鉄分をこまつなと牛肉で補給しよう	ご飯	○	だいずのいそ煮 小松菜とｼﾒｼﾞのおかかあえ ふりかけ ヨーグルトあえ	牛乳,牛肉,＊黄大豆,干ひじき,＊うすあげ,焼き竹輪,花かつお,プレーンヨーグルト	＊コシヒカリ,こんにゃく,調合油,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),黄桃(缶詰)	837 kcal 30.4 g 22.2 g 2.0 g
19 火	リクエスト献立	ご飯	○	若狭牛のビーフシチュー あなたにサラダ 冷ややっこ お米のムース	牛乳,＊若狭牛,生クリーム,豆腐	＊コシヒカリ,じゃがいも,薄力粉,ごま油,ごま,ムース	＊にんじん,＊玉葱,＊ニンニク,マッシュルーム,トマト,梅ペースト,キャベツ,ブロッコリー,りんご	953 kcal 30.8 g 36.0 g 2.4 g

7月の給食目標　よく噛んで食べよう

よくかむと、だ液がたくさん出てきます。

- 味を感じやすくする働き
- 食べものを飲み込みやすくする働き
- 消化を助ける働き　だ液に含まれる酵素アミラーゼがでんぷんを分解します
- 歯の保護する働き
- 口の中の細菌から防御する働き
- 口に入る細菌を抑制する働き
- 酸性になりやすい口の中を中性に戻す働き

リクエスト献立結果発表

178人から回答がありました。
回答率が66.4%とちょっと寂しい参加人数ですが、半数は上回っているので実施することにしました。全ジャンルを通して一番投票数が多かった「若狭牛のビーフシチュー」を中心にし、栄養バランス、分量、調理内容等を考慮し、決定しました。
※右表の数字は、人数を表しています。

主　食

1位	きなこパン	23
2位	キムタクご飯	21
3位	塩ラーメン	18

主　菜

1位	若狭牛コロッケ	23
2位	焼肉	18
3位	福井ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ	16

にもの　・　炒め物

1位	**若狭牛のﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ**	**53**
2位	肉じゃが	22
3位	麻婆豆腐	16
	ホタテのバター煮	16

あえもの

1位	フルーツサラダ	26
2位	ポテトサラダ	21
3位	**あなたにサラダ**	**18**

汁　物

1位	ぶた汁	32
2位	**ビーフシチュー**	**29**
3位	コーンポタージュ	28

その他

1位	**冷ややっこ**	**32**
2位	味付けのり	31
3位	うめぼし	26

デザート

1位	**お米のムース**	**29**
2位	アイスクリーム	24
3位	タルト	17

図書館給食

『ランチのアッコちゃん』 より
8日(金)　「大阪ミナミの自由軒のカレーライス」　「東京スムージー」

高潮物産の契約社員として働く澤田三智子は、先輩のアッコさんの代わりに社長とランチをすることになります。社長は、貧乏だった大学生の時に食べた、「大阪にある自由軒のライスカレー」の味が忘れられないと話します。大阪ミナミにある自由軒のライスカレーは、織田作之助の『夫婦善哉』にも出てくる、庶民の味として有名なものです。
また、先輩のアッコさんは移動販売車で「東京スムージー」販売する仕事を始めます。朝、昼に飲めばやる気と活力を、夕方には1日の疲れをとってくれます。給食では、野菜ジュースにしてみました。2冊とも学校の図書館にあります。

13日(水)　「東京ポトフ　」

「東京ポトフ」はアッコさんが勤めていた会社が倒産し、友人とワゴン車で夜の移動販売を始め、夜に働くさまざまな人々をほっとさせる「夜食」です。たくさんの野菜をつかい、最後に、大根おろしを入れるのが、ポイントです。体が温まり、体力が回復するポトフになります。

「アルプスの少女ハイジ」 より
13日(水)　おんじが作った「トロ～リチーズのせパン」

ハイジを読んだことがある人なら、誰でも一度はあこがれるトロ～リチーズのせパンです。ハイジが初めて山に来た日、おんじが暖炉の火であぶったチーズをパンにのせ勧めてくれます。このパンを食べて、ハイジは自分が「山の子」になったことを実感します。

高志中風　大阪自由軒のカレーライス

材料	5人分
とり手羽もと(スープ用)	80g
牛すじ肉	50g
玉葱(スライス)	大1ヶ
小麦粉	大さじ2
にんにく・しょうが	1片ずつ
純カレー粉	大さじ1/2
小麦粉	大さじ2
油	小さじ1
粉チーズ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ4
しょうゆ	10g
塩・ｺｼｮｳ・コンソメ	
パプリカ粉　唐辛子粉	少々
カレールウ	30g
＊ルウはいつもの1/3量位が目安	
水	600g

作り方

1　鍋に分量の水を入れ、とり、牛肉、玉ねぎ1/2量を入れてゆっくりと煮る。
2　フライパンに油を入れ、みじん切にした玉葱(1/2量)、にんにく・しょうがを炒める。
3　2が透明になったら、カレー粉と小麦粉を入れまとめる。
4　1から肉を取り出し玉ねぎをつぶす。
5　4に3を入れ、ルウ以外の調味料を入れて煮込む。
6　カレールウを入れ味を調える。
7　6とひとり250ｇくらいのご飯を混ぜ合わせ、皿に盛る。
8　目玉焼きまたは、生卵をのせる。

夏休み　アイディアメニューコンテストにチャレンジしてみよう

家族と食べたいおにぎり朝ごはん

応募条件
1　おにぎりと汁物とおかず(2品)で
2　地場産食材を3品以上使うこと
3　栄養バランスや彩りを考えたもの
4　食品ロス削減を考慮したメニューを入れること

応募用紙
若葉食堂まで！

応募締め切り
9月9日(金)

ふくいの恵みを味わう学校給食

応募条件
1　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
2　地場産食材を3品以上使うこと
3　栄養バランスや彩りを考えたもの
4　食品ロス削減を考慮したメニューを入れること

夏休み中に若葉食堂の軽食を食べてみよう！

1　期日　7月　22日～27日,29日
　　8月　17,18日　22日～25日　詳しくは献立表を後日配布します。

2　金額　310円（食券を購入してください。）

3　食券の購入時間と場所　7：45～10：30　購買前の券売機

4　食べる時間と場所　12：00～13：30　若葉食堂(席は自由)

シールド板の陰でも食事マナーを守ろう