［ １０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）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
5 水	秋の果物つがるりんごをサラダで味わおう	チキンライス	○	コーンシチュー フルーツ・ブロッコリーサラダ	牛乳,とり肉,豚肉,あさり,＊黄大豆	＊ハナエチゼン,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉	玉葱,グリンピース,マッシュルーム,にんじん,パセリ,とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),＊ブロッコリー,りんご,干しぶどう	835 kcal 31.7 g 27.5 g 2.9 g
6 木	祝！ハナエチゼンの新米入荷味わって食べよう	ご飯	○	鶏もも肉の梅酒焼き キャベツと豚肉の炒め物 味付けのり くだもの(りんご)	牛乳,とり肉,豚肉,焼き竹輪,味付けのり	＊ハナエチゼン,米粒麦,はるさめ,米油,梅酒	しょうが,＊キャベツ,にんじん,玉葱,青ピーマン,りんご	812 kcal 32.9 g 23.3 g 2.5 g
7 金	若狭牛の脂の甘味と、越のルビーの甘味を比べよう	ご飯	○	若狭牛コロッケ 八宝菜 越のルビー	牛乳,牛ひき肉,豚肉,＊するめいか,うずら卵,あさり	＊ハナエチゼン,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,パン粉,米油,かたくり粉	にんじん,玉葱,パセリ,しょうが,＊はくさい,たけのこ,もやし,干し椎茸,越のルビートマト	854 kcal 32.7 g 26.3 g 2.2 g
11 火	脂がのった秋サバを味わおう	麦ご飯	○	焼き魚（さば） ひじきのマリネサラダ ごまのみそ汁 果物(菊花みかん)	牛乳,＊まさば,干ひじき,ロースハム,＊わかめ,かつお節,＊みそ	＊ハナエチゼン,米粒麦,砂糖,＊米こうじ,米油,じゃがいも,いりごま	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,にんじん,ぶなしめじ,＊ねぎ,みかん	780 kcal 32.9 g 24.9 g 2.6 g
12 水	豆乳チャウダーでカルシウムをしっかりととろう	コッペパン	○	ミートボールのトマトソース煮 豆乳カレーチャウダー くだもの(オレンジ)	牛乳,脱脂粉乳,豚ひき肉,アンチョビ（いわしの油漬け）,ベーコン,無調整豆乳,＊みそ,あさり	強力粉,ショートニング,砂糖,パン粉,小麦粉,米油,オリーブ油,じゃがいも,有塩バター	玉葱,トマト缶詰,にんにく,にんじん,パセリ,バレンシアオレンジ	895 kcal 39.0 g 33.4 g 3.4 g
13 木	磯香あえで鉄分をしっかりとろう	ご飯	○	豆腐の五目煮 磯香あえ くだもの(りんご)	牛乳,＊木綿豆腐,牛ひき肉,焼き竹輪,＊たまご,焼きのり	＊ハナエチゼン,米油,砂糖,かたくり粉,いりごま	たけのこ,にんじん,グリンピース,＊ほうれんそう,もやし,りんご	802 kcal 33.7 g 23.4 g 3.0 g
14 金	今が旬！福井産の新しょうがをごはんで味わおう	しょうがのご飯	○	みそバター肉じゃが 豆腐としめじのおすいもの バナナヨーグルト	牛乳,だし昆布,豚肉,＊みそ,＊木綿豆腐,かつお節,プレーンヨーグルト	＊ハナエチゼン,じゃがいも,砂糖,有塩バター	＊しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,バナナ	782 kcal 32.6 g 17.2 g 3.9 g

１０月給食目標
主食・主菜・副菜の役割を知ろう

主食（炭水化物＝グリコーゲン）を
毎食食べるのはなぜ？

それは…
体内に入ったグリコーゲンは筋肉と肝臓に貯金しておくため。

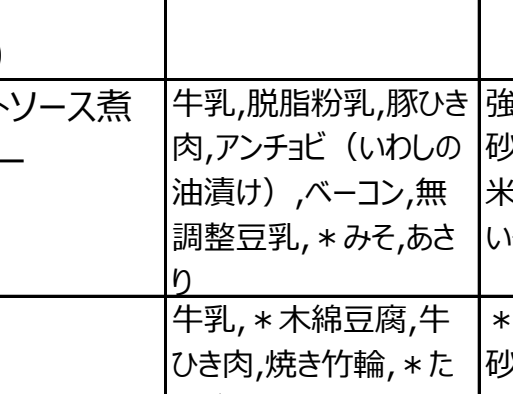
★ 筋肉中の貯金分 → 筋肉で使用する。
★ 肝臓の貯金分 → 脳で使用する

ところが…

筋肉中のグリコーゲンが不足すると…
生きるために、脳で使用する分のグリコーゲンを奪って筋肉中で使用する。その結果、脳の使用分も不足する。

集中力・注意力が低下する→眠くなる

心臓も肺も、内臓は全て筋肉でできているんだ！

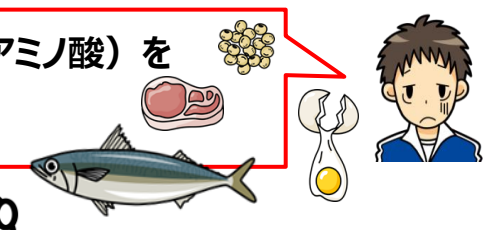


副菜（ビタミン・ミネラル）を
2品食べるのはなぜ？

それは…
・体調を整える
・免疫力をあげる
・腸内環境を整える　から

ビタミン・ミネラルが不足すると…
炭水化物の代謝が悪くなる、血液が酸素を運ぶ量が減る、骨がもろくなる。

主菜（タンパク質＝アミノ酸）を
毎食食べるのはなぜ？



それは…
筋肉や血液、骨を作るから。

たんぱく質が不足すると…
・筋肉量が減って、代謝の悪い体になる。
・疲れやすくなる、疲れが抜けない。

けがをしやすくなる

17 月	秋が旬の野菜でラタトゥイユを味わおう	玄米入り ご飯	○	恐竜バーグ 秋野菜のラタトゥイユ みそスープ 果物(りんご)	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,＊うすあげ,＊打ち豆,煮干し,＊みそ	＊ハナエチゼン,コシヒカリ(玄米),パン粉,黒砂糖,さつまいも,オリーブ油	玉葱,ごぼう,＊かぶ,れんこん,トマト缶詰,＊キャベツ,にんじん,もやし,＊ねぎ,りんご	844 kcal 33.2 g 25.6 g 2.2 g
18 火	いわしは骨ごと食べよう	ご飯	○	いわしのうめ煮 親子煮 洋風ごまあえ くだもの(りんご)	牛乳,いわし,とり肉,＊たまご,ロースハム	＊ハナエチゼン,じゃがいも,砂糖,ごま油	玉葱,にんじん,＊ねぎ,＊ほうれんそう,キャベツ,りんご	811 kcal 32.1 g 22.2 g 2.6 g
19 水	九頭竜まいたけと里いもで奥越の秋を感じよう	まいたけ ご飯	○	だし巻きたまご 里芋のサラダ 小松菜のおすいもの 三方梅ゼリー	牛乳,だし昆布,干ひじき,とり肉,たまご,かまぼこ,＊わかめ,かつお節,こんぶ	＊ハナエチゼン,砂糖,＊さといも,マヨネーズ,いりごま,完熟梅ゼリー	＊まいたけ,にんじん,グリンピース,きゅうり,とうもろこし,＊こまつな,しめじ,ねぎ	744 kcal 28.7 g 24.6 g 3.5 g
20 木	【給食で一句】 富津金時でさつまいもの俳句を作ろう	ご飯	○	さつまいもの天ぷら 大豆入りきんぴら 大根とうすあげのみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳,＊たまご,＊黄大豆,牛肉,＊うすあげ,煮干し,＊みそ	＊ハナエチゼン,＊さつまいも,小麦粉,かたくり粉,こんにゃく,米油,砂糖,いりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,＊ねぎ,みかん	826 kcal 28.0 g 20.6 g 2.8 g
21 金	定期考査のため給食なし							
24 月	定期考査のため給食なし							
25 火	上庄の里いもを洋風の味つけで味わおう	ご飯	○	里芋のみそグラタン トマトと卵の味わいスープ ふりかけ 果物(みかん)	牛乳,牛ひき肉,鶏肝臓,＊みそ,チーズ,ベーコン,＊たまご,こんぶ	＊ハナエチゼン,＊さといも,小麦粉,有塩バター,パン粉	＊まいたけ,ねぎ,トマト,玉葱,＊キャベツ,にんじん,みかん	866 kcal 32.6 g 29.5 g 1.9 g
26 水	さつまいもで糖質補給し午後の授業に備えよう	焼きそば	○	キャラメルポテト 茹ブロッコリー	牛乳,豚肉,焼き竹輪,あおのり	中華めん,米油,＊さつまいも,無塩バター,グラニュー糖	＊キャベツ,玉葱,にんじん,青ピーマン,もやし,しょうが(甘酢漬),＊ブロッコリー	666 kcal 24.8 g 20.9 g 2.7 g
27 木	具だくさんのみそ汁で野菜とたんぱく質をしっかりと食べよう	ご飯	○	エネルギー豚汁 キャベツとハムの炒め物 黄桃ヨーグルト	牛乳,豚肉,*あつあげ,＊みそ,＊打ち豆,ロースハム,プレーンヨーグルト	＊ハナエチゼン,じゃがいも,こんにゃく,米油	にんじん,＊ねぎ,しょうが,キャベツ,青ピーマン,とうもろこし,もも缶詰,干しぶどう	857 kcal 34.1 g 24.4 g 2.7 g
28 金	中華料理を楽しもう	麦ご飯	○	酢豚 バンサンスウ 中華スープ	牛乳,豚肉,ロースハム,豚肉,＊たまご,絹ごし豆腐	＊ハナエチゼン,＊米粒麦,かたくり粉,米油,砂糖,はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,さやいんげん,きゅうり,はくさい,＊こまつな	888 kcal 30.4 g 27.2 g 3.1 g
31 月	ハロウィン献立	かぼちゃのカレーライス	○	大根サラダ 福神漬 かぼちゃプリン	牛乳,豚肉,パルメザンチーズ,まぐろ缶詰	＊ハナエチゼン,じゃがいも,米油,プリン	＊にんにく,かぼちゃ,にんじん,玉葱,トマト,＊だいこん,きゅうり,福神漬	824 kcal 25.9 g 20.7 g 3.2 g

新しい学校の生活様式で、給食の時間は 共食 から 黙食へ

《共 食》の目的は

楽しく食べよう

友だちや先生と会話を楽しもう

正しいマナーを身につけよう

《黙 食》の目的は

よくかんで食べる習慣を身につけよう

よく味わおう

より健康的な食習慣を身につけよう
好き嫌いを無くそう

黙食もさみしいことばかりではありません。
永平寺では700年以上前から、食事に、真摯に向き合い、感謝し、心豊かに黙食をしています。
外国でもMindful Eatingと呼ばれ、よく噛み、味わい、感謝して食べる食べ方が広がりを見せています。

給食の時に流れるBGMのリズムにのって、ひと口30回かむことにチャレンジしてみましょう。
BGMのテンポにのってかむことは、一定のリズムが生まれ、かむことが苦手な人ほど、上手にかむことができるようになります。さらに、30回かむころには、ちょうどだ液と食べ物が混ざり合い飲み込みやすくなったり、消化にも良かったりします。