



[3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)			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 魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類	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	
1	高校卒業式								
2 木	給食で一句 今月のお題 は「福井の 食材」です	永平寺 スタミナ丼	○	勝山水菜のおひたし うまいもん汁 水ようかん デザート(いちご)	牛乳,豚ロース肉,*うす あげ,かつお節,煮干し, *みそ,*あずき(こし),寒 天	*あきさかり,米油,*さと いも,砂糖,黒砂糖	にんじん,玉葱,にら,しょう が,にんにく,*勝山水菜, *まいたけ,*ねぎ,いちご	828 kcal 32.5 g 23.1 g 3.5 g	
3 金	桃の節句を 感じよう	ちらしずし	○	ちくわの磯部揚げ おすいものトウモロコシ 小松菜とキャベツのごまあえ アイスクリーム	牛乳,だし昆布,高野豆 腐,干ひじき,*うすあげ, *たまご,焼き竹輪,あお のり,*木綿豆腐,かつお 節,ラクトアイス	*あきさかり,砂糖,小麦 粉,米油,すりごま	にんじん,干し椎茸,ぶなし めじ,*ねぎ,*こまつな, *キャベツ,とうもろこし,たけ のこ	838 kcal 33.0 g 23.8 g 2.7 g	
6 月	人気1番 キムタクご飯 を味わおう	キムたくご飯	○	雁の足 たまごスープ お米のムース	牛乳,豚肉,とり肉,*たま ご,あさり(水煮)	*いちほまれ,米油,ごま 油,さつまいも,グラニュー 糖,ババロア	はくさいキムチ漬,大根(つぼ 漬),*ねぎ,玉葱,にんじん, *キャベツ	902 kcal 30.2 g 31.9 g 2.9 g	
7 火	さわらは漢 字で「鱈」 春の味を感 じよう	ご飯	○	さわらの塩こうじ焼き 里芋のピリカウ煮 ほうれん草のおひたし くだもの(デコポン)	牛乳,*さわら,さつま揚 げ,かつお節	*いちほまれ,塩こうじ,* さといも,しらたき,砂糖,か たくり粉	にんじん,*まいたけ,*ね ぎ,しょうが,*ほうれん草, もやし,切干しだいこん,デコ ポン	751 kcal 31.4 g 14.8 g 2.5 g	
8 水	ごまの力で 大腸をきれい にしよう	セサミ トースト	○	ブイヤベース オムレツ バナナヨーグルト ポイルキャベツ	牛乳,豚肉,*いか,あさり (水煮),たまご,ヨーグルト	食パン,マーガリン,グラ ニュー糖,すりごま,じゃがい も,オリーブ油	にんじん,玉葱,さやいんげ ん,にんにく,バナナ,*キャベ ツ	760 kcal 35.2 g 28.3 g 2.5 g	
9 木	中華料理を 味わおう	麦ご飯	○	ポークシュウマイ 麻婆豆腐 ナムル くだもの(デコポン)	牛乳,*木綿豆腐,*あ つあげ,豚ひき肉,赤みそ	*いちほまれ,*米粒麦, かたくり粉,ごま油,米油, 砂糖,いりごま	にんじん,干し椎茸,*ねぎ, にら,にんにく,しょうが,もや し,きゅうり,とうがらし,デコポ ン	878 kcal 33.9 g 30.6 g 2.7 g	
10 金	スプーンを上 手に使って 背筋を伸ば して食べよう	ウインナー ピラフ	○	ジャガイモのグラタン キャベツスープ くだもの(いちご)	牛乳,ウインナー,牛ひき 肉,豚ひき肉,豚モモ,あさ り(水煮)	*いちほまれ,*米粒麦, 有塩バター,じゃがいも,小 麦粉,パン粉,かたくり粉	玉葱,にんじん,マッシュルー ム(水煮),パセリ,とうもろこ し,干し椎茸,*キャベツ,い ちご	833 kcal 30.8 g 31.7 g 2.9 g	

3月給食目標 1年間の反省をしよう!

- 黙食に取り組みました。静かに食べることができました。ただ、配膳の時はどうしてもにぎやかになってしまっていました。
- 栄養バランスに気をつけて食事をしている人が、昨年と比べて6ポイント増えました。(67%) ※1
- 福井の地場産物を知っている人の割合が、90%以上いました。 ※2
- 給食を残さずに食べようとしている人が、昨年と比べて4ポイント増えました(91%) ※3
(※1※2※3は昨年11月に実施した食に関するアンケートから)

若葉食堂では、新型コロナウイルス感染症の対策として、机の上につい立板を立てることで、向かい合っの食事を回避しています。始めたころはさみしい気持ちになりましたが、今では当たり前になっているようです。本来、食事は仲間とテーブルを囲み静かに歓談しながら、ゆっくりと味わって食べるものです。向かい合う相手がいるからこそ、姿勢を正し、正しく箸を持ち、食器を持って美しく食べようというモチベーションが高まります。つい立板がなくなる日がいつか必ず来ます。その日までに、もう一度自分の食事マナーを見直してみましよう。

本校の給食目標

- 1 仲間と共に楽しい給食の時間を過ごそう。
- 2 栄養バランスのとれた食事を知り、考えて食べる習慣を身につけよう。
- 3 福井の地場産物や郷土料理を知り体感しよう。
- 4 給食に関わる人々に感謝して食べよう。

祝

福井県学校給食優良団体表彰受賞

本校の学校給食の取組について、福井県学校給食会から「優良団体表彰」を受賞することになりました。受賞の理由としては

- 1 地場産食材を豊富に使用し、「主食・主菜・副菜・汁物・デザート」の食形態をそろえた安全でおいしい食事と、越前漆器の食器や若狭塗箸を大切に使った給食の実施
- 2 全校生徒と教職員が若葉食堂に一堂に会し、全員で食事マナーや社会性を育てることを目的とした充実した給食の時間の実施
- 3 図書館給食やリクエスト給食の計画や広報活動、黙食を楽しむBGMや、環境の整備などの給食委員会活動の充実
◆高志中の生徒と先生方、調理員さんの全員が給食の時間における食育活動に取り組んだ成果です。みなさんおめでとうございます!

13月	正しく箸を持って、大豆をつまんで食べよう	ご飯	○ だいずのいそ煮 キャラメルポテト 小松菜とキャベツのごまあえ いちごタルト	牛乳,*黄大豆,干ひじき,牛肉,*うすあげ,焼き竹輪,生クリーム,ヨーグルト	*いちほまれ,こんにやく,米油,砂糖,さつまいも,無塩バター,グラニュー糖,すりごま	にんじん,*こまつな,*キャベツ,いちご	898 kcal 30.2 g 29.6 g 2.0 g
14火	カレーをしっかり噛んで食べよう	カレーライス	○ ミニサラダ 福神漬・らっきよ 越のルビートマト	牛乳,豚肉,パルメザンチーズ,ウィンナー	*いちほまれ,米粒麦,じゃがいも,米油	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,大根(福神漬),*らっきよ(甘酢漬),*ミディトマト	910 kcal 27.0 g 28.9 g 4.1 g
15水	パンにカツやサラダをはさみサンドイッチにして食べよう	食パン	○ トンカツ 添えキャベツ ポテトサラダ いちご たまねぎスープ コーヒーミルク	牛乳,豚肉,あさり(水煮),パルメザンチーズ	食パン,小麦粉,パン粉,米油,じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	*キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,いちご	802 kcal 33.8 g 31.7 g 3.1 g
16木	【図書館給食】レオナルドダヴィンチが好きな食事をしよう	ごはん	○ 鶏肉のソテー 教皇風 インゲン豆のミネストローネ マッシュポテト くだもの(デコポン)	牛乳,とり肉,*打ち豆,だし昆布,パルメザンチーズ	*いちほまれ,かたくり粉,砂糖,オリーブ油,*米粒麦,じゃがいも	レモン,玉葱,にんじん,*キャベツ,*ねぎ,かぼちゃ,にんにく,デコポン	857 kcal 31.9 g 26.0 g 1.6 g
17金	福井県のさばを味わおう	ご飯	○ さばのみそ煮 じゃがいもとあげのみそ汁 勝山水菜のカッテージチーズあえ 果物(デコポン)	牛乳,*まさば,*みそ,赤みそ,*わかめ,煮干し	*いちほまれ,砂糖,じゃがいも,すりごま,マヨネーズ	*キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,デコポン	893 kcal 36.5 g 24.1 g 3.9 g
20月	若狭牛たっぷり豪華なシチューを味わおう	ご飯	○ ビーフシチュー ブロッコリーのりおかかあえ プチトマト ヨーグルト	牛乳,*若狭牛,生クリーム,*白みそ,花かつお,のり,ヨーグルト	*いちほまれ,有塩バター,じゃがいも,砂糖,強力粉,ごま油,いりごま	にんじん,玉葱,にんにく,マッシュルーム(水煮),トマト缶詰,ブロッコリー,ミニトマト	788 kcal 30.3 g 24.8 g 3.2 g
22水	卒業おめでとう献立	赤飯	○ まだいのフライ 筍と揚げのおすいもの ほうれん草と白菜ごまあえ ケーキ	牛乳,*まだい,*うすあげ,*わかめ,かつお節	*いちほまれ,いりごま,米油,すりごま	たけのこ,にんじん,*ねぎ,*こまつな,はくさい,とうもろこし	855 kcal 33.8 g 25.1 g 4.1 g
23木	みんなで仲良く楽しく食べよう	ご飯	○ 恐竜ハンバーグ 具だくさんみそ汁 ごまきゃべつ 三方梅ゼリー	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,たまご,*あつあげ,*打ち豆,あさり(水煮),*みそ	*いちほまれ,パン粉,じゃがいも,すりごま,完熟梅ゼリー	玉葱,にんじん,もやし,*ねぎ,キャベツ	881 kcal 35.1 g 26.9 g 3.0 g
24金	終業式 給食はありません						

