

R6年度

5月 学校給食献立表

※牛乳は毎日つきます

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	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・海草類	プロセスチー ズ 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 すりごま マヨネーズ	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
5月1日	中華料理の調理の工夫について知ろう	ご飯 酢豚風チリソース キャベツのごまマヨサラダ チンゲン菜の中華スープ プロセスチーズ	豚肉 ベーコン *木綿豆腐	プロセスチー ズ 牛乳	*ハナエチゼン かたくり粉 砂糖	米油 すりごま マヨネーズ	赤ピーマン にんじん チンゲン菜 玉葱 *生しいたけ にんにくしょうが キャベツ *ねぎ とうもろこし	833 kcal 32.6 g 33.6 g 3.5 g	
5月2日	端午の節句 健やかな成長を願って いただく	ご飯 県産カマスフライ 若竹汁 ほうれん草の煎り大豆あえ プチたい焼き カスタード	*カマス *うすあげ 削り節 *煎り大豆	わかめ だし昆布 焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 パン粉 小麦粉 たい焼き	米油	にんじん みつば *ほうれん 草 たけのこ キャベツ	757 kcal 32.2 g 23.4 g 2.8 g	
5月7日	アイアン献立 成長期に必要な鉄分を 意識して 摂取しよう	大豆入りわかめご飯 牛肉のカラフル炒め 油揚げとあさりのみそ汁 ヨーグルトあえ	*黄大豆 牛肉 *みそ あさり *うすあげ	煮干し ヨーグルト 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン *こまつな にんじん ぶなしめじ 玉葱 にんにく しょうが だいこん みかん缶 もも缶	830 kcal 33.0 g 34.9 g 3.0 g	
5月8日	国産水産物 利用促進献立 北海道産の 大粒ホタテを グラタンで	給食コッペパン ホタテのグラタン ミネストローネ ひじきのマリネサラダ	ほたてがい ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム とろけるチー ズ ひじき	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 有塩バター オリーブ油	*ほうれん 草 にんじん トマト缶 マッシュルーム 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし	820 kcal 38.8 g 30 g 3.0 g	
5月9日	ふるさと給食 福井の持つ 食の魅力を 存分に 味わおう	ご飯 いわしのうめ煮 キャベツのごま昆布和え そばろのくずし豆腐 きなこクリーム大福	*いわしのうめ煮 豚ひき肉 *絹ごし豆腐 削り節 *きなこ	塩昆布 牛乳 クリーム	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉	いりごま 米油	にんじん *こまつな キャベツ しょうが *生しいたけ *ねぎ	759 kcal 32.2 g 23 g 2.5 g	
5月10日	鉄分たっぷり かつおカツを らっきよの タルタルソース で食べよう	ご飯 かつおカツ 豚汁 もやしのおかか和え らっきよタルタルソース	かつお 豚肉 *みそ 花かつお	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 タルタルソー ス	にんじん *ほうれん 草 ごぼう *ねぎ もやし *らっきよ	763 kcal 29.3 g 24.6 g 2.2 g	
5月13日	省塩給食 食材の旨味を 生かした献立 を味わおう	ご飯 鶏肉のタンドリー風 大根なます 打ち豆のみそ汁 かるしおじゃこふりかけ	鶏肉 *うすあげ *打ち豆 *みそ	ヨーグルト 煮干し しらす干し あおのり 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	マヨネーズ いりごま ごま油	にんじん にんにくしょうが だいこん 玉葱 ぶなしめじ *ねぎ	772 kcal 35.6 g 27.3 g 2.0 g	
5月14日	都道府県給食 神奈川県 の様々な食の 魅力を知ろう	ご飯 厚木のとん漬け 小松菜と切干のごまよごし けんちん汁 杏仁豆腐	豚肉 *みそ *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 *さといも カットゼリー	すりごま ごま油	*こまつな にんじん にんにくしょうが 切干だいこん だいこん *ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	743 kcal 31 g 23.5 g 2.2 g	
5月15日	海外の献立 フランスの 家庭料理 フリカッセを 食べよう	チキンフリカッセ キュウリのサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ツナ	生クリーム とろけるチー ズ ダイスチーズ 牛乳	*ハナエチゼン 小麦粉 砂糖 ゼリー	有塩バター オリーブ油 米油	ぶなしめじ マッシュルーム 玉葱 にんにく きゅうり ブルーベリー	927 kcal 31.3 g 42.6 g 2.5 g	
5月20日	春のたけのこ 味わい納め メンチカツで おいしく いただく	ご飯 たけのこメンチカツ かきたま汁 磯香和え いちごのムース	かまぼこ *木綿豆腐 *たまご 削り節	*わかめ だし昆布 焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 ムース	米油	*こまつな にんじん えのきたけ 玉葱 もやし いちご	775 kcal 27.8 g 25.7 g 2.3 g	

日	献立のテーマ	献立	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		
5月21日	福井県産の食材たっぷり中華献立を味わおう	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 麦とろ麺のみそラーメン風スープ チンゲン菜のハム和え 果物(オレンジ) □	*厚焼き卵 豚ひき肉 *みそ ハム	牛乳	*ハナエチゼン *大麦めん 砂糖	ごま油 有塩バター	チンゲン菜 ねぎ たけのこ もやし とうもろこし にんにくしょうが オレンジ	764 kcal 32.5 g 25.4 g 3.4 g	
5月22日	海外の献立 歯っぴー献立 アメリカ料理 スラッピージョー 上手に食べよう	ピタパン スラッピージョー ウインナーのコンソメスープ マッシュポテトのチーズ焼き	牛ひき肉 レバー ウインナー	牛乳 粉チーズ とろけるチーズ	ピタパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油	トマト缶 にんじん さやいんげん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ	771 kcal 34.9 g 36.1 g 3.5 g	
5月24日	高志中の給食 人気No.1 キムタクご飯 をいただく	キムタクご飯 キャベツの中華サラダ 肉団子の春雨スープ 果物(バナナ)	豚肉 ツナ 鶏つくね	牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 春雨	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 はくさいキムチ漬 大根(守口漬) *ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 玉葱 バナナ	798 kcal 28.7 g 21.7 g 3.0 g	
5月27日	古代を感じる 恐竜バーグを アンチョビ トマトソースで	古代米ご飯 恐竜ハンバーグ 豆乳みそ汁 小松菜のちくわ和え みかんゼリー	*牛ひき肉 *豚ひき肉 *うすあげ *みそ 無調整豆乳 焼き竹輪	アンチョビ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン *古代米 砂糖 ゼリー	オリーブ油 いりごま	トマト缶 にんじん *こまつな にんにく 玉葱 *生しいたけ *ねぎ みかん	812 kcal 33.1 g 26.1 g 2.9 g	
5月28日	姿勢を正して マナーよく 美しく食べよう	中華丼 ポークシュウマイ きゅうりのナムル ヤクルトヨーグルト	豚肉 蒸しかまぼこ むきえび *豚ひき肉	カットわかめ ヨーグルト 牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ 干し椎茸 しょうが きゅうり もやし *ねぎ 玉葱	773 kcal 31.3 g 20.6 g 2.9 g	
5月29日	ほうれん草 たっぷりの グリーンパンネ を楽しもう	給食コッペパン チキンカツ グリーンパンネ キャロットマリネ 一食ソース	*鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	パン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 クリームシ チュールウ	*ほうれん 草 にんじん 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	843 kcal 37.2 g 29.4 g 3.2 g	
5月30日	健康のために よく噛んで 食べることを 意識しよう	ビーフカレーライス ほうれん草とキャベツのゴマみそサラダ 福神漬・らっきよ 果物(りんご)	牛肉 *みそ	牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 すりごま	にんじん *ほうれん 草 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) *らっきよ(甘酢漬) りんご	836 kcal 26.5 g 27.7 g 3.3 g	
5月31日	さっぱりした 香味ソースと さばの相性を 楽しもう	ご飯 サバの香味ソース 新じゃがのみそ汁 ブロッコリーのささみ和え レモンゼリー	さば *木綿豆腐 *みそ 鶏肉 花かつお	*わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも ゼリー	ごま油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー *ねぎ レモン	783 kcal 37.7 g 24.7 g 2.5 g	

https://www.ebarafoods.com/recipe/cla_theme/01/

5月の給食目標 お弁当を作ってみよう

5月は宿泊研修や遠足などの行事があり、お弁当が必要となります。料理に興味のある人はぜひ、献立を考えたり、お弁当・おかず作りに挑戦してみましょう。お弁当は作ってすぐに食べるものではなく、持ち運んで食べる食事ですから、調理法や選ぶ食材、気を付けるべきポイントも普通の食事とは少し異なります。今月の給食日より、見た目楽しく、美味しく安全なお弁当を食べるためのポイントについて紹介します。



美味しそうに見える食材の色

お弁当は彩りを工夫すると見た目が良くなります。特に「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を意識して入れることで、見た目だけでなく栄養のバランスもよくなります。

- 白：ごはん・パン・じゃがいも など
- 黒：のり・ごま・ひじき など
- 赤：トマト・にんじん・鮭 など
- 黄：卵・かぼちゃ・とうもろこし など
- 緑：きゅうり・アスパラガス・ほうれん草 など
- 茶：牛肉・豚肉・鶏肉・きのこ など



安全なお弁当作りのための調理ポイント

食材が痛んでしまったり、食中毒の原因とならないよう、以下のポイントを押さえましょう。

- ① 調理前にはしっかり手を洗いましょう
→ 傷口のある手で食べ物に触らないようにします。ビニール手袋なども活用するとよいです。
- ② 食材は中心まで十分に加熱しましょう
→ 卵焼きやハンバーグなどは生焼けだと食中毒の原因に。中までしっかり火を通しましょう。
- ③ お弁当箱に詰める前に、しっかり冷ましましょう
→ あたたかいままだと食材が傷みやすいです。また、詰めるときは清潔な菜箸を使いましょう。
- ④ 保冷剤やクーラーバッグを活用し、なるべく涼しい場所で保管しましょう