

[学校給食献立表]

2022年 3月

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 火	図書館給食 新海誠監督作品から 陽菜が帆高のために作った料理	天気の子 ポテチ チャーハン	○	目玉焼き 豆乳入りキャベツスープ チョコバナナパイ	牛乳,たまご,豚肉,あさり,無調整豆乳	*いりほまれ,ごま油,ポテトチップス,かたくり粉,パイ皮,ミルクチョコレート,無塩バター,グラニュー糖	玉葱,トウモロコシ,しょうが,にんじん,もやし,干し椎茸,キャベツ,バナナ	894 kcal 32.0 g 34.3 g 2.1 g	
2 水 3 木	学年末考査のため給食なし (若葉食堂もありません)								
4 金	ひな祭り給食 おすしとあらで 桃の節句を お祝いしよう	ちらし ずし	○	ちくわのレモンソース 焼き プチトマト とうふとしめじのおすいもの ひなあられ	牛乳,だし昆布,高野豆腐,干ひじき,*うすあげ,錦糸卵,焼き竹輪,パルメザンチーズ,*木綿豆腐,かつお節	*いちほまれ,砂糖,マヨネーズ,パン粉,ひなあられ	たけのこ,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,レモン,ぶなしめじ,*ねぎ,ミニトマト	774 kcal 31.1 g 23.5 g 4.4 g	
7 月	人気メニュー を味わおう	キムたく ご飯	○	フライドポテト たまごスープ 三方梅ゼリー	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,じゃがいも,*三方梅ゼリー	はくさいキムチ漬,つぼ漬,*ねぎ,玉葱,にんじん,キャベツ	799 kcal 28.4 g 25.8 g 4.0 g	
8 火	1月から2回の 延期を経て再 度登場。 よくかんで食べ よう	ご飯	○	だいずのいそ煮 小松菜とキャベツのごまあえ キャラメルポテト	牛乳,*だいず,干ひじき,豚肉,*うすあげ,焼き竹輪	*いちほまれ,ごんにやく,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,*ごまつな,キャベツ	909 kcal 28.8 g 30.9 g 2.0 g	
9 水	高校生になる となかなか食 べられない献 立をしっかり味 わおう	きなこ 揚げパン	○	野菜のスープ煮 いり大豆サラダ お米のムース	牛乳,脱脂粉乳,きな粉,とり肉,ウィンナー,うずら卵	強力粉,ショートニング,砂糖,米油,じゃがいも,有塩バター	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,*だいこん,きゅうり	883 kcal 33.4 g 34.2 g 2.1 g	
10 木	チキン棒の骨 についた肉を 上手に食べよ う	ご飯	○	チキン棒の七味焼き ビーフンの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ	牛乳,とり手羽中,豚肉,ツナフレーク	*いちほまれ,ビーフン,米油,じゃがいも,マヨネーズ	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり,とうもろこし	861 kcal 30.9 g 29.0 g 2.2 g	
11 金	カルシウムたっ ぶりの食事を 体験しよう	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 果物(バナナ)	牛乳,ウィンナー,牛肉,豚肉,とろけるチーズ,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,バナナ	801 kcal 28.4 g 26.1 g 2.9 g	

3月給食目標 1年間の反省をしよう!

先月、給食委員会が、皆さんからの給食へのメッセージを集めました。その中に多く見られたのが、「給食を食べるとほっとする。」「午後から、またがんばろうという気持ちになる。」「バランスのとれた食事ができてうれしい。」「給食にテーマがあって、なるほどと思う。」「知らなかった地場産物を食べることができた。」「苦手な郷土料理が食べられた。」「いつもありがとうございます。」「給食はおいしいです。」というメッセージです。作り手の思いが、皆さんに届いていて、とても嬉しかったです。また、図書館給食や、皆さんが考えた献立給食などの取組も、好評なことがわかりました。ところで、今年気になったのが、残食の量です。昨年まで本校の残食は、1日平均300g程度で、赤いお椀に軽く2杯くらいでした。それが今年は、多い日には2kg、平均しても800g程とほぼ3倍の量です。原因としては、コロナ禍のせいで、欠席者が増えた、多い分を友だちにあげられない、体調がよくない等が考えられます。しかし、残すことが当たり前になっていませんか?嫌いだからといって全く箸をつけずに残していませんか?食べる前に、全部食べられる量かな?と確認してみましょう。また、「とりあえず一口」は食べることにチャレンジしてください。

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。

今年は「黙食」の徹底もがんばりました!

若食内の残留二酸化炭素濃度は、黙食と換気の徹底で、全員の喫食中は目標値1000ppm以下に抑えることができています。(高校生の利用者の皆さんも、協力ありがとうございます。)



14月	トビウオの骨は細くても鋭い！気をつけて食べよう	ご飯	○ とびうおのフライ オリーブキャベツ 豆乳入りカレーチャウダー 味付けのり	牛乳,*とびうお,ベーコン,無調整豆乳,*みそ,あさり(水煮),味付けのり	*いちほまれ,パン粉,小麦粉,米油,オリーブ油,じゃがいも,有塩バター	キャベツ,にんじん,玉葱,パセリ	834 kcal 31.1 g 27.1 g 2.2 g
15火	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 果物(清見オレンジ)	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,たけのこ,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,清見オレンジ	832 kcal 32.2 g 27.8 g 2.5 g
16水	麺だけでは足りない炭水化物を蒸しパンで補おう	ソフト麺のジャジャ麺	○ ジャジャ麺ソース ひじきのマリネサラダ 蒸しパン	牛乳,*うすあげ,豚ひき肉,赤みそ,干ひじき,ロースハム,*たまご	ソフト麺,かたくり粉,ごま油,米油,砂糖,ホットケーキミックス粉	*ねぎ,にら,にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり,*ごまつな,キャベツ,とうもろこし,干しぶどう	840 kcal 33.7 g 26.0 g 2.0 g
17木	キーマカレーのびりっとしたスパイスを味わおう	キーマカレー	○ 福神漬・らっきよ ヨーグルトあえ	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,プレーンヨーグルト	*いちほまれ,*米粒麦,有塩バター	玉葱,ピーマン,ミックスベジタブル,にんにく,バナナ,パイナップル缶,みかん缶,黄桃缶,りんご,福神漬,*花らっきよ	925 kcal 26.5 g 25.9 g 3.0 g
18金	出盛り期の勝山水菜を味わおう	ご飯	○ さばのみそ煮 勝山水菜のチーズゴマあえ じゃがいもとあげのみそ汁 果物(清見オレンジ)	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	しょうが,にんじん,*ねぎ,*勝山水菜,清見オレンジ	881 kcal 34.9 g 24.0 g 3.8 g
22火	奥越特産雪の下の白ネギを味わおう	セルフオムライス	○ うすやきたまご ミニサラダ 白ネギのミネストローネ 果物(清見オレンジ)	牛乳,とり肉,あさり(水煮),薄焼き卵,パルメザンチーズ,ウィンナー	*いちほまれ,米油,有塩バター,米粒麦,*さといも	玉葱,マッシュルーム(水煮),グリーンピース,にんじん,*ねぎ,*かぶ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,清見オレンジ	796 kcal 31.3 g 24.7 g 3.7 g
23水	卒業生お祝い献立	ご飯	○ 恐竜ハンバーグ ほうれん草のあえ物 豆腐のみそ汁 デザート(お楽しみ)	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,*木綿豆腐,かつお節	*いちほまれ,パン粉,黒砂糖,すりごま	玉葱,ごぼう,ぶなしめじ,*ねぎ,*ほうれん草,もやし	882 kcal 30.0 g 25.2 g 2.9 g



食育チャレンジ！
「非常食を主食にした屋
ご飯を作ろう」にたくさ
んの投稿ありがとうございました。