

[5 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	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	
2月	ゆつくりとよく噛んで食べよう	チキンライス	○	クラムチャウダー 目玉焼き キャベツのレモンあえ 果物(りんご)		牛乳,とり肉,あさり(水煮),ベーコン,*たまご	*コシヒカリ,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉	玉葱,グリーンピース,マッシュルーム(水煮),にんじん,パセリ,*キャベツ,きゅうり,レモン,りんご	875 kcal 36.3 g 29.2 g 2.4 g
6金	豚肉とだいたをよかんて食べよう	ご飯	○	豚肉のチリソース煮 ひじきのマリネサラダ みそスープ いちごゼリー		牛乳,豚肩ロース,*だいた,干ひじき,ロースハム,*うすあげ,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,米油,砂糖,かたくり粉,砂糖,ゼリーの素	にんにく,しょうが,*こまつな,キャベツ,とうもろこし,にんじん,もやし,ねぎ,いちご	810 kcal 30.5 g 23.8 g 3.0 g
9月	豚肉と豆乳で集中力をアップしよう	ご飯	○	ポークカツレツ ヨーグルトソース ごまきやべつ 越のルビートマト 豆乳みそ汁 ふりかけ		牛乳,豚ロース,プレーンヨーグルト,煮干し,*うすあげ,*みそ,無調整豆乳	*コシヒカリ,小麦粉,パン粉,オリーブ油,すりごま,じゃがいも	梅ジャム,キャベツ,ミディトマト,にんじん,玉葱	811 kcal 34.5 g 23.9 g 2.4 g
10火	黙食チャレンジ おにぎらずを作ろう! さばをご飯にはさみ、おにぎらずで食べてみよう	ご飯	○	福井さばのカレーソース*焼き 手巻き海苔 小松菜のかりかりあえ おすいもの口果物(りんご)		牛乳,まさば,焼きのり,かまぼこ,*木綿豆腐,*わかめ,かつお節,こんぶ	*コシヒカリ,マヨネーズ,さつまいも,米油,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,しめじ,ねぎ,りんご	834 kcal 34.5 g 28.1 g 2.8 g
11水	きなこをこぼさずに上手に食べよう	きなこあげパン	○	野菜のスープ煮 切干大根の磯香あえ ヨーグルトあえ		牛乳,脱脂粉乳,きな粉,豚肉,ウィンナー,うずら卵(水煮),ツナ缶,焼きのり,プレーンヨーグルト	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,こまつな,切干しだいこん,もやし,パインアップル缶詰,みかん缶詰,もも缶詰,王しぶどう	920 kcal 34.6 g 34.9 g 2.7 g
12木	暑さに向かって、牛肉や海藻類で鉄分を補おう。	ご飯	○	プチ豆腐 ひじきの五目煮 磯ポテト 果物(バナナ)		牛乳,充てん豆腐,干ひじき,牛肉,*うすあげ,焼き竹輪,あおのり	*コシヒカリ,砂糖,じゃがいも,米油	にんじん,たけのこ,さやいんげん,バナナ	829 kcal 28.4 g 24.2 g 2.1 g
13金	春が旬の魚 越前沖で獲れたさわら(鱈)を味わおう	ご飯	○	さわらのココロ揚げ 肉入りゴボウ汁 ポテトサラダ		牛乳,*はたはた,豚肉,*木綿豆腐,かつお節	*コシヒカリ,米油,じゃがいも,マヨネーズ	ごぼう,にんじん,*ねぎ,きゅうり,りんご	858 kcal 29.4 g 31.3 g 2.5 g
14土	カレーライスをよくかんで食べよう	若狭牛のカレーライス	○	コールスローサラダ 福神漬・らっきよ 越のルビートマト		牛乳,*若狭牛,生クリーム甘みそ,	*コシヒカリ,じゃがいも,砂糖,米油	にんじん,玉葱,にんにく,マッシュルーム(水煮),トマト缶詰,キャベツ,とうもろこし,干しぶどう,パセリ,福神漬,*らっきよ漬,*ミディトマト	844 kcal 25.8 g 23.1 g 2.8 g

5月 給食目標

食事の前の手洗いをしっかりとしよう！ (30秒間が目安です。)

★ 手を水で濡らし、石ケンを泡立てましょう。

- ① 手のひらをよくこする
- ② 手の甲もよくこする
- ③ 指さき・つめの間をこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指のつけ根をねじって洗う
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

あなたは、食事の前の手洗いを、水洗いだけで済ませていませんか？

水だけで洗うと、食中毒菌(バイキン)がかえって増えてしまうことがあります。必ず石ケンを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふき取りましょう。

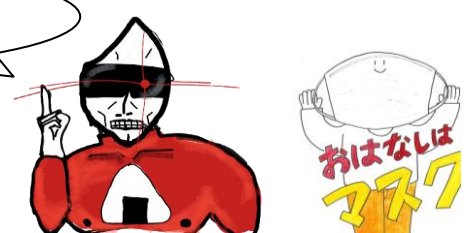
毎日、きれいなハンカチを用意しましょう。友達との貸し借りはNo Good!

洗い残しに注意しましょう!

何秒間くらい、手を洗っていますか？

30秒間は、洗うようにしましょう。

be quiet 黙食にご協力を
手洗いの後は、アルコール消毒をしましょう。念には念の安全対策!



16月	地場産物 たっぷりの食 事を味わおう	ご飯	○	福井ポークのシュウマイ 福井のめぐみ汁 わかめとツナの和え物 抹茶入り豆乳プリン	牛乳,打ち豆,*うすあ げ,豚肉,*みそ,煮干 し,*わかめ,ツナフレー ク(ト),無調整豆乳,生ク リーム	*コシヒカリ,マヨネーズ (卵黄型),プリン(素)	キャベツ,にんじん,*まい たけ,ねぎ,こまつな	800 kcal 32.6 g 28.6 g 2.2 g
17火	汗をかくこの 時期,玄米 のビタミンで 疲れをとろう	玄米入り ご飯	○	だし巻きたまご 肉豆腐 キャベツの梅和え 果物(オレンジ)	牛乳,*たまご,牛肉,焼 き豆腐,かつお節	*コシヒカリ,水稲穀粒 (玄米),砂糖,ごま油	ねぎ,ぶなしめじ,こまつな, キャベツ,にんじん,きゅうり, 梅(塩漬),バレンシアオー レンジ	771 kcal 36.7 g 24.0 g 2.0 g
黙食チャレンジ たけのこで俳句を作ろう!				はまちのカレーフライ おすいものトウ,シメジ ほうれん草のおひたし くだもの(はっさく)	牛乳,だし昆布,*うす あげ,かつお節,*はまち ,*たまご,*木綿豆腐	*コシヒカリ,砂糖,小麦 粉,パン粉(生),米油	たけのこ,にんじん,グリンピース, ぶなしめじ,ねぎ,ほうれん そう,もやし,切干しいんげん, いよかん	811 kcal 37.5 g 28.5 g 4.1 g
18水	福井の春の 恵みを味わ おう	たけのこ ご飯	○					
19木	校外研修のため給食はありません							
20金	14日振替休業							
23月	うの花って何 からできている のだろう	麦ご飯	○	福井さばのラトイユそえ うの花 味付けのり くだもの(オレンジ)	牛乳,さば,ツナフレーク,お から,*うすあげ,焼き竹 輪,鶏ひき肉,味付けの り	*コシヒカリ,米粒麦,オ リーブ油,砂糖,米油	ズッキーニ,ミディマト,玉 葱,なす,にんにく,ごぼう,葉 ねぎ,にんじん,バレンシアオー レンジ	823 kcal 36.5 g 24.9 g 1.8 g
24火	じゃがいもの 花を知ってい ますか?掲 示板のクイズ で確認しよう	ご飯	○	いかげそから揚げ 新じゃがいもの煮つけ キュウリとわかめの酢の物 果物(バナナ) □ぶりかけ	牛乳,*いか,とり肉, *わかめ	*コシヒカリ,かたくり粉, 米油,じゃがいも,砂糖, 砂糖,いりごま	にんじん,たけのこ,さやいん げん,干し椎茸,きゅうり,しよ うが,バナナ	842 kcal 32.9 g 19.3 g 2.7 g
25水	ピタパンの中 にいるんなも のを挟んで 食べよう	あんかけ 焼きそば	○	鶏の唐揚げ 添えキャベツ トマト ピタパン(ポケットパン)	牛乳,豚肉,とり肉	蒸し中華めん,米油,ご ま油,かたくり粉,小麦 粉,ピタパン	たけのこ,干し椎茸,にんじ ん,こまつな,レタス,トマト	795 kcal 35.2 g 24.8 g 2.6 g
26木	定期考査①(第1日目)のため給食はありません。							
27金	イワシの脂で 記憶力をアッ プしよう。	ご飯	○	いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし ポークジンジャー汁 くだもの(メロン)	牛乳,いわしのうめ煮,か つお節,豚肉,煮干し,* みそ	*コシヒカリ,じゃがいも	*ほうれんそう,もやし,切干 しいんげん,しょうが,にんじん, *キャベツ,玉葱,ねぎ,アン デスメロン	719 kcal 30.2 g 17.1 g 2.5 g
30月	【図書館給食】 「歴メシ」から レオナルドダ ヴィンチが愛した食事	ご飯	○	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(オレンジ)	牛乳,とり肉,*打ち豆, だし昆布,パルメザンチー ーズ	*コシヒカリ,かたくり粉, 砂糖,オリーブ油,パン粉 *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,バレンシアオレンジ	899 kcal 34.2 g 27.8 g 1.7 g
31火	初夏の果物 「アンデスメ ロン」を味わ おう	ウインナ ーピラフ	○	新じゃがのグラタン きのこスープ くだもの(メロン)	牛乳,ウインナー,とり肉, あさり(水煮),パルメザン チーズ,ベーコン	*コシヒカリ,*米粒麦, 有塩バター,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	玉葱,にんじん,マッシュルー ム(水煮),パセリ,ぶなしめ じ,えのきたけ,干し椎茸,とう もろこし,アンデスメロン	862 kcal 30.6 g 30.1 g 3.7 g

☀️朝ごはんを食べて元気にすごそう!

【朝ごはんの働き ①】

睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えます。
これは、睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするためです。胃や腸などの消化器も刺激されて活動を始め、通便もよくなります。



【朝ごはんの働き ②】

朝ごはんは、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目が覚めたときには、夕ごはんから消費されたエネルギーは消費されており、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。



元気に運動ができます。
集中力がつき、けがを防ぎます。

脳

脳の栄養となり、授業に集中できます。



1 毎朝、炭水化物を食べましょう。



2 炭水化物と一緒にビタミンB1を!

