

R6年度

※牛乳は毎日つきます

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	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		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		
10月2日	正しい姿勢を 意識しながら マナーよく 食べよう	ご飯 麻婆春雨 もやしのめかぶ和え くだもの(オレンジ)	豚ひき肉 ＊みそ	めかぶわかめ 牛乳	*ハナエチゼン (新米) はるさめ 砂糖	米油 ごま油	にんじん ＊こまつな	たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが もやし オレンジ	724 kcal 26.9 g 20.9 g 2.5 g
10月3日	さっぱりとした おろしソースで 仕上げた チキンを いただく	ご飯 チキンのおろしソース きのこのごまよごし キャベツのみそ汁	鶏肉 ＊みそ ＊木綿豆腐 焼き竹輪	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖 かたくり粉	すりごま	にんじん ＊こまつな	*だいこん ぶなしめじ キャベツ 玉葱	713 kcal 34 g 22.8 g 2.6 g
10月4日	新米華越前 カレーとの マッチングを 楽しもう	ご飯 キーマカレー キャベツとささみの洋風マリネ 福神漬・らっきょ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	牛乳	*ハナエチゼン (新米) じゃがいも	米油 ＊カレールウ	にんじん	玉葱 キャベツ グリンピース にんにく しょうが とうもろこし 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬)	812 kcal 27 g 27.1 g 4.2 g
10月7日	ふるさと給食 福井県の食の 恵みを味わい 郷土への理解を 深めよう	ご飯 恐竜ハンバーグ 豆乳スープ キュウリとわかめの酢の物 羽二重餅	*豚肉 ＊牛肉 ＊ロースハム ＊うすあげ 無調整豆乳	*わかめ 牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖 ＊羽二重餅	オリーブ油 いりごま	トマト缶 にんじん ＊ほうれん 草	にんにく 玉葱 生しいたけ ＊きゅうり	761 kcal 29.8 g 23.8 g 2.6 g
10月8日	減塩給食 旨味を生かし 食塩摂取量を 抑えた献立	ご飯 サンマのおかか煮 小松菜のおひたし 鶏肉のみそ汁 バナナ	サンマ かつお節 鶏肉 ＊みそ	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖 じゃがいも		にんじん ＊こまつな	もやし 玉葱 ぶなしめじ ねぎ バナナ	711 kcal 26.4 g 18.2 g 1.8 g
10月9日	自分で献立 考える際の 工夫について 理解を深めよう	ねぎたまチャーハン キャベツの中華サラダ つくねの中華スープ	豚ひき肉 かまぼこ たまご 鶏つくね ＊木綿豆腐	牛乳	*ハナエチゼン (新米) ＊米粒麦 砂糖	米油 ごま油 すりごま マヨネーズ	にら にんじん	ねぎ キャベツ ＊だいこん ぶなしめじ	725 kcal 30.8 g 25.9 g 3.7 g
10月10日	世界食料デー 16日に向け 食糧を大切に 環境に配慮した 食事を知ろう	ご飯 うの花 キュウリの梅和え キャラメルポテト	*おから 鶏肉 焼き竹輪	干ひじき 牛乳	*ハナエチゼン (新米) こんにゃく 砂糖 ＊さつまいも グラニュー糖	米油 ごま油 バター	にんじん	ごぼう ＊きゅうり とうもろこし 切干し大根 ＊梅びしお	844 kcal 26.7 g 28.1 g 2.5 g
10月11日	アイアン献立 鉄分の摂取 を目的にした 献立	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 あさりとあげのみそ汁 味付けのり	豚ひき肉 あさり ＊うすあげ ＊みそ	*わかめ 煮干し 味付けのり 牛乳	*ハナエチゼン (新米) ビーフン 砂糖	米油 ごま油	にら にんじん	キャベツ もやし たけのこ にんにく ねぎ 玉葱	725 kcal 32.2 g 23.4 g 2.1 g
10月15日	十三夜の献立 芋名月 上庄里芋を 堪能しよう	ご飯 里芋の和風みそグラタン キャベツのゆかり和え すまし汁	牛ひき肉 ＊みそ ＊木綿豆腐 かまぼこ 削り節	牛乳 粉チーズ だし昆布	*ハナエチゼン (新米) ＊さといも 小麦粉 パン粉	バター いりごま	にんじん しそ	*まいたけ 玉葱 キャベツ 干し椎茸 ＊だいこん ねぎ	711 kcal 27.8 g 21.9 g 2.4 g
10月16日	一緒に食べる 人のことを 思いやって 食事をしよう	ピタパン 焼きそば コーンクリームスープ 青りんごゼリー	豚肉 ベーコン ＊青大豆	あおのり 牛乳	ピタパン 中華めん 砂糖 ゼリー じゃがいも	米油 シチュールウ	にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし 玉葱 とうもろこし 青りんご	721 kcal 30.2 g 29.1 g 3.6 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
			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		たんぱく質
			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		脂質 食塩相当量
10月17日	彩りのよい ちらしずしに なるよう 綺麗に盛付け をしよう	ちらしずし 錦糸卵・ほうれん草 鶏天 あおさ塩 ちくわのお吸い物	高野豆腐 ＊うすあげ たまご ＊鶏肉 ＊木綿豆腐 焼き竹輪 削り節	だし昆布 干ひじき あおのり ＊わかめ 牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖	米油	にんじん ＊ほうれん 草	干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ	761 kcal 37.8 g 24.4 g 3.3 g
10月18日	食欲を増進 させる食べ物 にはどんな 特徴があるか を知ろう	ごはん スタミナ丼の具 五目卵スープ 果物(りんご)	豚肉 ＊うすあげ ＊みそ ＊たまご ＊木綿豆腐 ベーコン	牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	にら にんじん ＊ほうれん 草	玉葱 しょうが にんにく 干し椎茸 りんご	820 kcal 34.6 g 29.5 g 3.4 g
10月23日	特製焼き栗 のコロケ 秋の味覚を 味わおう	給食コッペパン 焼き栗コロケ ほうれん草とハムのマリネ クリームマカロニ	ロースハム 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	コッペパン 砂糖 マカロニ くり	米油 オリーブ油 シチュールウ	*ほうれん 草 さやいんげ ん にんじん	キャベツ 玉葱 とうもろこし	822 kcal 35.2 g 27.5 g 2.9 g
10月24日	箸を正しく 上手に使って ご飯を食べよう	茶飯 豚の五目きんぴら さつまいものみそ汁 お米のムース	豚肉 焼き竹輪 ＊うすあげ ＊みそ	だし昆布 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン (新米) こんにゃく 砂糖 ＊さつまいも お米のムース	米油 ごま油	にんじん さやいんげ ん ＊こまつな	ごぼう ねぎ	803 kcal 32 g 25 g 2.9 g
10月25日	歯っぴー献立 カルシウムの 摂取を目的に した献立	ご飯 ししゃも天 のり香味和え 厚揚げの醤油そぼろあん	かつお節 ししゃも 鶏ひき肉 ＊あつあげ	焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖 かたくり粉 小麦粉	ごま油	にんじん	もやし キャベツ ＊だいこん はくさい 玉葱 しょうが	701 kcal 33.1 g 21.5 g 2.2 g
10月28日	海外の献立 韓国の代表 料理である ビビンバ	ごはん ビビンバの具 ナムル ビビンバのタレ 中華スープ	牛肉 豚肉 ＊みそ 鶏つくね	*わかめ 牛乳	*ハナエチゼン (新米) ＊米粒麦 砂糖	米油 ごま油 いりごま	*ほうれん 草 にんじん チンゲン菜	白菜キムチ しょうが もやし キャベツ 干し椎茸 はくさい	719 kcal 32.2 g 24.9 g 3 g
10月29日	一汁三菜 和食の良さ について 考えてみよう	ご飯 ふくぶーメンチカツ 彩り野菜のごま和え バター入りみそ汁	*ふくいポーク 鶏肉 ＊みそ	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖 ＊さといも パン粉 小麦粉	米油 すりごま バター	*ほうれん 草 にんじん	*キャベツ ぶなしめじ ねぎ 玉ねぎ	730 kcal 27.2 g 25.4 g 2.1 g
10月30日	サンドイッチ 身近な食事の 起源について 調べてみよう	食パン ツナサンドの具 レーズンサラダ ポトフ プロセスチーズ	ツナ ウィンナー ベーコン	チーズ 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	にんじん さやいんげ ん	玉葱 にんにく キャベツ 干しぶどう ＊きゅうり レモン	716 kcal 30.5 g 36.2 g 4.4 g
10月31日	ハロウィン献立 県産かぼちゃの 甘みたっぷり ハヤシライス	洋風ごはん かぼちゃのハヤシライス オムレツ キャベツのコールスロー	豚ひき肉 牛ひき肉 たまご	牛乳	*ハナエチゼン (新米) 砂糖	マヨネーズ 米油 シチュールウ	にんじん ＊かぼちゃ トマト缶	玉葱 キャベツ グリンピース にんにく とうもろこし	769 kcal 25.8 g 28 g 3.1 g

10月の給食目標 食糧・食料の大切さについて考えよう

みなさんは10月16日が何の日か知っていますか。**毎年10月16日は、世界の食料問題を考える「世界食料デー」**です。1945年10月16日に国連食糧農業機関（FAO）が創設されたことを記念し、国連により定められた記念日です。これは、**飢餓に苦しむ人々、全ての人々に健康的な食事を確保する必要性**について、世界的な意識喚起と行動を促す国連の記念日であり、世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。「飢餓をゼロに」はSDG s の17のターゲットのうちの一つにも据えられています。**2022年、世界の飢餓人口は約7億3,500万人を上回っているにも関わらず、今後さらに食料が不足していく恐れがある**といします。ある調査によれば、**世界が必要とする食料は2050年には2010年の1.7倍にもなると予想**されています。飢餓の解消には、農家の生活と生産能力を向上させることはもちろん、今ある資源を有効に活用することも重要です。食料の大切さについて考え、**身近な食品ロスを減らしていくことが、大きな助けになります**。あなたにできることはなんでしょう。日々の生活の中で一度、立ち止まって考えてみてくださいね。

