

R7年度

※牛乳は毎日つきます

12 月 学 校 給 食 献 立 表

福井県立高志中学校

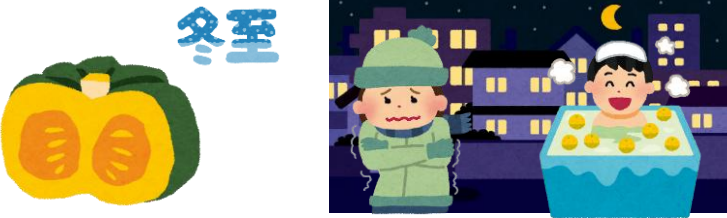
日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		脂質 食塩相当量
12月1日	関東スタイルの 温かいおでんで 冬の寒さを 乗り切ろう	さくら飯 おでん もやしとにんじんのツナ和え 果物（みかん）	鶏肉 焼き竹輪 がんもどき うずら卵 牛すじ 削り節 ツナ	だし昆布 結び昆布 牛乳	*いちほまれ *さといも こんにゃく 砂糖	すりごま	にんじん  だいこん もやし みかん	762 kcal 37.3 g 22.6 g 2.9 g	
12月2日	<b>プラスワン給食</b> 福井県が誇る 地場産食材への 理解を深めよう 「福井梅」	ご飯 恐竜足跡ハンバーグ・きのこソース 豆乳みそスープ キャベツのコールスロー <b>黄金の梅クリーム大福</b>	*豚ひき肉 ハム *木綿豆腐 *みそ 豆乳	煮干し 牛乳 生クリーム	*いちほまれ かたくり粉 砂糖 ぎゅうひ	マヨネーズ	にんじん  玉葱 *まいたけ キャベツ とうもろこし しめじ *ねぎ *梅ジャム	858 kcal 35.2 g 29.4 g 2.9 g	
12月3日	食欲そそる 味付けの スタミナ丼 ご飯をしっかり 食べよう	ご飯 <b>スタミナ丼の具</b> 五目卵スープ ミニフィッシュ	豚肉 *うすあげ *みそ *たまご ベーコン	ミニフィッシュ 牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	にら にんじん *小松菜	玉葱 しょうが にんにく 生しいたけ	798 kcal 35.1 g 28.9 g 3.6 g
12月4日	<b>アイアン献立</b> 成長期の身体に 特に必要となる 鉄分の摂取を 目的とした献立	ご飯 <b>県産イワシフライ</b> 白菜のおかかあえ <b>さつまいもの豚汁</b> <b>ヨーグルト</b>	*いわし 花かつお 豚肉 *みそ	煮干し ヨーグルト 牛乳	*いちほまれ 砂糖 さつまいも こんにゃく 小麦粉 パン粉	米油	*ほうれん 草 にんじん	*はくさい ごぼう *ねぎ しょうが	778 kcal 35.7 g 20.5 g 1.8 g
12月5日	和洋折衷献立 2つのテイストを 持ち合わせる 様々な料理を 楽しもう	<b>洋風ご飯</b> <b>タンドリーチキン</b> <b>水菜とハムのマリネ</b> <b>トマトのみそ汁</b>	鶏肉 ハム *うすあげ あさり *みそ	ヨーグルト 煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖	米油	*水菜 にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが *だいこん キャベツ *ねぎ	734 kcal 35 g 26.6 g 2.4 g
12月8日	<b>ふるさと給食</b> 県産食材を ふんだんに 使用した 和食の献立	<b>マイタケご飯</b> ポークシュウマイ <b>小松菜ともやしのごま和え</b> <b>のっぺい汁</b> <b>丁稚ようかん</b>	鶏肉 豚ひき肉 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*いちほまれ 砂糖 *さといも かたくり粉 *水ようかん *米粉	いりごま	にんじん *小松菜	*まいたけ えのきたけ もやし ごぼう *ねぎ 玉葱	758 kcal 28.5 g 21.7 g 2.7 g
12月9日	<b>歯っぴー献立</b> 成長期の身体に 特に必要となる Caの摂取を 目的とした献立	ご飯 <b>おさかなフライ</b> <b>白菜の煎り大豆和え</b> <b>厚揚げと野菜の煮物</b>	魚すり身 *いり大豆 豚肉 *あつあげ	牛乳	*いちほまれ 砂糖 こんにゃく 小麦粉 パン粉	米油	にんじん さやいんげ ん	*はくさい *だいこん 生しいたけ しょうが	731 kcal 30.8 g 24.1 g 2.4 g
12月10日	<b>姉妹都市・友好 都市訪問献立⑪</b>  ドイツの食文化に 触れる献立	チーズパン <b>カーリーヴルスト</b> <b>ザワークラウト風サラダ</b> <b>ジャガイモのスープ煮</b>	フランクフルト 牛肉	牛乳 チーズ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	にんじん  とうもろこし キャベツ *はくさい 玉葱		739 kcal 30.2 g 34.3 g 4.2 g
12月11日	福井の伝統野菜 吉川ナスが 味噌ベースの メンチカツに 大変身！	ご飯 <b>吉川ナス入りメンチカツ</b> 彩り野菜のおかか和え 塩麴和風スープ ミニプリン	*豚ひき肉 花かつお 鶏肉 削り節	牛乳	*いちほまれ 砂糖 小麦粉 パン粉 *さといも *塩麴 プリン	米油	*ほうれん 草 にんじん	キャベツ しめじ *だいこん *ねぎ しょうが *吉川ナス 玉葱	768 kcal 27.5 g 27.3 g 2 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	脂質 食塩相当量	
12月17日	マナーを守って 皆で気持ちよく 食事ができるよう 意識しよう	ご飯 ポークカレー 大根とキャベツのマリネ 福神漬・らっきょ バナナ	豚肉	牛乳	*いちほまれ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	にんじん 玉葱 にんにく しょうが とうもろこし キャベツ ＊だいこん 福神漬 ＊らっきょう バナナ	822 kcal 24.1 g 22.3 g 3.3 g	
12月18日	<b>姉妹都市・友好 都市訪問献立⑫</b> 埼玉各地の 郷土の味を 存分に楽しもう	ご飯 <b>埼玉ゼリーフライ</b> <b>キュウリとささみの味噌だれ和え</b> <b>秩父おつきりこみ</b>	おから 鶏ささみ ＊みそ かまぼこ ＊うすあげ	煮干し 牛乳	*いちほまれ 小麦粉 パン粉 砂糖 ＊麦とろ麺	米油 すりごま	にんじん きゅうり ＊だいこん 生しいたけ	753 kcal 28.9 g 21.2 g 3.7 g	
12月19日	しょうがの成分 ジンゲロールで 身体を温めよう 風味豊かな 中華スープ	ご飯 牛肉のオイスター炒め <b>しょうがたっぷり中華スープ</b> みかんゼリー	牛肉 鶏つくね	牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉 はるさめ ゼリー	米油 いりごま	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲン菜 玉葱 たけのこ 黄ピーマン 生しいたけ にんにく キャベツ みかん もやし しょうが	761 kcal 27.6 g 21.7 g 2.6 g	
12月22日	<b>冬至 献立</b> 冬至なんきん を味わって 風邪知らずの 冬を過ごそう	ご飯 鯖の塩焼き にんじんと打ち豆ののり和え <b>かぼちゃのそぼろあん</b>	さば ＊打ち豆 ＊うすあげ 鶏ひき肉	焼きのり 牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉	米油	にんじん かぼちゃ しめじ ＊ねぎ 玉葱 しょうが	766 kcal 34.4 g 24.8 g 2.7 g	
12月23日	<b>クリスマス 献立</b> 若狭牛を 贅沢に使った ビーフシチューで 冬の休みを祝おう	ガーリックライス <b>若狭牛入りビーフシチュー</b> カラフルサラダ クリスマスケーキ	*若狭牛 牛肉 ハム	牛乳	*いちほまれ 砂糖 ケーキ	有塩バター 米油 ハヤシルウ	にんじん トマト缶 玉葱 ＊まいたけ にんにく ＊だいこん きゅうり いちごジャム	848 kcal 27.6 g 34.4 g 2.7 g	

～今月のおすすめメニュー～

12月22日 冬至

12月22日（月）は「冬至（とうじ）」です。二十四節気の一つ最後に  
該当する冬至は、一年のうちで「昼の時間が最も短い日」であり、  
この日を過ぎると、本格的な冬が来ると言われています。冬至には、来  
年の運がよくなるように、名前に「ん」が重なる食べ物を食べる習わしが  
あるとされています。特に、B-カロテンやビタミンCを多く含むかぼちゃ  
は「冬至なんきん」と呼ばれ、様々な調理法で食べられています。給  
食では、あったかい餡の煮物に仕上げました。美味しく味わってください。



～今月の地場産物～

九頭竜マイタケ



大野市和泉地区の特産品である「九頭竜  
まいたけ」は、時間をかけて水分密度が  
濃くなるよう栽培しています。そのため、  
しっかりした食感の中にもみずみずしさが  
あります。旨味が強く、抜群の味と香りを  
誇る九頭竜まいたけは、軸まで美味しく  
食べることができます。給食では、その  
旨味を生かすべく、混ぜご飯や汁物など、  
丸ごと使うメニューで提供しています。

上庄さといも



福井県東部の奥越地方に属する大野市と  
勝山市は、里芋の生産が盛んです。中でも  
大野市の上庄地区で栽培される在来品種は  
「上庄さといも」と呼ばれ、福井県が誇る  
ブランド食材に数えられています。昼夜の  
寒暖差が大きい場所で育てられた里芋は  
デンプンが蓄積し、肉質のしまりが良いた  
め煮崩れしにくくなります。また、甘みの  
強いモチモチとした食感にもなるのです。

～姉妹都市・友好都市紹介～

小浜市と川越市は、寛永11年に川越人が若狭小浜に移った時  
からその関係が生まれました。その後は両市共に、先人の伝える  
豊かな遺産の上に、個性ある都市として発展してきました。  
350年以上にわたる歴史のつながりを確認し、両市の理解と  
親善を図る目的から小浜市と川越市は姉妹都市になりました。  
給食では、埼玉県料理である、おからを小判型に  
成型して衣をつけて揚げた「ゼリーフライ」などを提供します。



福井県では、昭和51年からの国際青年の翼（船）や、昭和60年からの国際婦  
人の船により、参加者をドイツ連邦共和国のヴァインゼン市に派遣し、地元の市民と  
交流を深めてきました。そして、平成11年の10月29日に  
福井県、ハールブルク郡、ヴァインゼン市の3者による  
友好協定を締結しました。給食ではこれにちなみ、  
ドイツの料理である特製ソースのかかった  
ソーセージ「カリ－ヴルスト」や、ザワークラウト  
風サラダ、じゃがいもをたっぷり使ったスープを  
提供します。ドイツの食文化を楽しみましょう。

