

R6年度

3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		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		
3月3日	ひな祭り献立 具材のうま味を感じる ちらし寿司を楽しもう	ちらしずし 野菜のかき揚げ 麦とろ麺のすまし汁 ひなまつりデザート	高野豆腐 錦糸卵 鶏つくね 削り節	だし昆布 焼きのり わかめ 牛乳	*あきさかり 砂糖 小麦粉 *サツマイモ *大麦めん プリン	米油	*にんじん *小松菜 *ほうれん草	干し椎茸 玉葱 *ねぎ	783 kcal 24.9 g 23.6 g 3.2 g
3月5日	醤油としょうがの風味豊かな手作り唐揚げ	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜とあげのおひたし 豆腐ときのこのみそ汁	鶏肉 *たまご *みそ *うすあげ *木綿豆腐	煮干し 牛乳	*あきさかり かたくり粉 小麦粉 砂糖	米油	にんじん *小松菜	にんにくしょうが もやし 生しいたけ 玉葱 *ねぎ	782 kcal 32.8 g 29.5 g 2.2 g
3月6日	高志中学校オリジナルのストロガノフ 県産マイタケのうま味を感じよう	ガーリックライス 高志中ストロガノフ ミックスサラダ	牛肉 *みそ ロースハム	生クリーム 牛乳	*あきさかり 砂糖	有塩バター オリーブ油 米油 シチュールウ	にんじん *ほうれん草	*まいたけ 玉葱 レモン キャベツ	742 kcal 24.3 g 29.3 g 3.4 g
3月7日	歯っぴー献立 成長期に重要なカルシウムの摂取を目的とした献立	豆ご飯 春香るみそ炒め 冬の終わりのすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 *みそ *あつあげ *木綿豆腐 かまぼこ 削り節	だし昆布 ヨーグルト 牛乳	*あきさかり 砂糖 かたくり粉	米油 いりごま	にんじん *水菜	グリーンピース キャベツ たけのこ(水煮) *はくさい *大根	762 kcal 32.3 g 21.8 g 2.7 g
3月10日	薬味のパンチが効いた焼肉丼 箸を使って上手に食べよう	ご飯 焼き肉丼の具 チンゲン菜のハム和え うずら卵の中華スープ	豚肉 *みそ ロースハム *木綿豆腐 うずら卵	カットわかめ 牛乳	*あきさかり 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 いりごま	こら チンゲン菜	もやし 玉葱 にんにく キャベツ ぶなしめじ	711 kcal 30.9 g 23 g 3 g
3月11日	省塩給食 マヨネーズや七味唐辛子の風味を生かした省塩メニュー	ご飯 チキンの七味マヨ焼き 水菜と白菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 *あつあげ *みそ	煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖	米油 マヨネーズ ごま油 すりごま	*水菜 かぼちゃ にんじん *小松菜	はくさい ぶなしめじ	755 kcal 32.3 g 30.7 g 2 g
3月12日	アイアン献立 成長期に特に必要な鉄分の摂取を目的とした献立	きなこあげパン カレーチャウダー キャベツのシャキッとサラダ バナナ	きな粉 鶏つくね	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油 シチュールウ オリーブ油	にんじん さやいんげん *ほうれん草	キャベツ 玉葱 とうもろこし バナナ	728 kcal 25.8 g 26.7 g 3.2 g
3月13日	和食の特徴一汁三菜について知り バランスのいい食事を学ぼう	ご飯 おさかなフライ 小松菜の海苔カマ和え 豚汁	糸かまぼこ 豚肉 *みそ タラすり身	焼きのり 煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 *サツマイモ こんにやく パン粉 小麦粉	米油	*小松菜 にんじん	もやし ごぼう *ねぎ	724 kcal 29.7 g 19.9 g 2.4 g
3月14日	ホワイトデー 県産米であるいちほまれを使用した特製チョコレート	チキンパエリア風ご飯 にんじんのツナマヨサラダ 白菜とベーコンのスープ いちほまれウエハース	鶏肉 ツナ ベーコン	干ひじき 牛乳	*あきさかり *米粒麦 砂糖 マカロニ いちほまれ チョコサンド	米油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん *小松菜	玉葱 生しいたけ はくさい キャベツ にんにく	723 kcal 23.4 g 27.6 g 2.6 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 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		
3月17日	高志中の 人気No.1 メニュー！ キムタクご飯	キムたくご飯 バンサンスー しょうがの中華スープ	豚肉 *木綿豆腐	牛乳	*あきさかり *米粒麦 砂糖 マロニー	米油 ごま油 いりごま	にんじん *小松菜	はくさいキムチ 大根(守口漬) *ねぎ だいこん ぶなしめじ しょうが	706 kcal 26.6 g 19.3 g 3.8 g
3月18日	ふるさと給食 県産鶏と豚の 特製ハンバーグ 和風のソースで いただく	ご飯 県産鶏豚ハンバーグ 和風ねぎバターソース 和風ジャーマンポテト しめじのみそ汁	*鶏ひき肉 *豚ひき肉 *みそ ベーコン かつお節 *木綿豆腐 *うすあげ	煮干し 牛乳	*あきさかり かたくり粉 じゃがいも	有塩バター 米油	青ピーマン にんじん	*ねぎ 玉葱 ぶなしめじ	787 kcal 32 g 29.1 g 3.1 g
3月19日	3学年での 最後の給食 新しい門出を お祝いしよう	赤米の赤飯 トビウオのフライ 紅白なます お祝いすまし汁 お米のムース	*木綿豆腐 なると 削り節 *トビウオ	あおのり だし昆布 牛乳	*あきさかり 古代米 砂糖 お米のムース パン粉 小麦粉	米油	にんじん *小松菜	だいこん えのきたけ 玉葱 *ねぎ	721 kcal 24.2 g 21.4 g 2.2 g
3月21日	今年度 最後の給食 1年間の 食事マナーを 振り返ろう	三色丼 じゃがいものみそ汁 ミックスフルーツ	鶏ひき肉 高野豆腐 いり卵 *みそ 鶏つくね	*わかめ 煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん *ほうれん 草 *小松菜	しょうが もやし ぶなしめじ みかん缶 もも缶 パイン缶	755 kcal 34.5 g 21.2 g 2.8 g

3月の給食目標 一年間の食事を振り返ろう

いよいよ3月に突入します。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。一年間の給食時間を振り返ってみてどうでしょうか。今年度は、3月までで約165回の給食を皆さんに提供しました。準備や後片付けは、年度初めに比べてスムーズになったでしょうか？自分の食べる量はわかってきましたか？苦手な食べ物にも少しずつ挑戦するようになりましたか？今年の経験を生かして、4月からも充実した食事時間にして下さいね。

高志中学校の給食目標

- ① 仲間と共に楽しい給食の時間を過ごそう
- ② 栄養バランスのよい食事を知り、
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



3年生 給食アンケート

4月から高志高校生となる3年生に、給食のメニューのアンケートを実施しました。主食・主菜・副菜・汁物・デザートと、それぞれの品目で人気のメニューがわかりました。3月の給食内で、最後まで楽しんでもらえるように提供しています。1・2年生の皆さんの好きなメニューは何ですか？3年生と同じでしょうか、それとも、違っているでしょうか、ぜひチェックしてみてくださいね。

- 主食部門 同率1位** : キムタクご飯
きなこ揚げパン
- 主菜部門 1位** : 鶏のから揚げ
- 副菜部門 1位** : バンサンスー
- 汁物部門 1位** : 豚汁
- デザート部門 1位** : お米のムース



わらびもち



わらびもちは、もともとどこの名物でしょうか？

- ① 福井県
- ② 奈良県
- ③ 長崎県

ワラビの根からとれるでんぷんを粉にしたわらび粉で作ります。わらび粉は高価なので、ほかのでんぷんを代わりに使うことが多いです。

「わらびもち」は、もともとどこの名物でしょうか？
福井県、奈良県、長崎県
福井県産のわらび粉は、高価なため、奈良県産のわらび粉や、長崎県産のわらび粉が、よく使われています。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし