

R7年度

※牛乳は毎日つきます

4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	ヨーグルト 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 カレールウ	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	玉葱 にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 大根(福神漬) *らっきょう(甘酢漬)	
4月8日	新年度になって初めての給食 新しい仲間と協力して準備	ビーフカレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬・らっきょう ヨーグルト	牛肉 ロースハム	ヨーグルト 牛乳	*ハナエチゼン 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 キャベツ とうもろこし 大根(福神漬) *らっきょう(甘酢漬)	856 kcal 25.3 g 27.2 g 4.3 g	
4月9日	春の味覚 たけのこご飯の優しい味を楽しもう	たけのこご飯 打ち豆入り磯香和え 鶏団子のみそ汁 果物(清見オレンジ)	*うすあげ *打ち豆 *木綿豆腐 鶏つくね *みそ	だし昆布 焼きのり 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖		にんじん *こまつな たけのこ もやし *ねぎ 玉葱 しいたけ 清見オレンジ	710 kcal 29.9 g 19.5 g 3 g	
4月10日	福井県は六条大麦の生産量日本一 県産の米粒麦を使った麦ご飯	麦ご飯 肉じゃが ふくいさんちの厚焼き玉子 あげと白菜のごま和え	牛肉 *たまご *うすあげ	牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	すりごま	にんじん *いんげん 玉葱 はくさい	715 kcal 28.8 g 21.1 g 2.2 g	
4月11日	お祝い献立 県産の真鯛を贅沢なフライに 入学・進級をお祝いしよう	赤飯 県産マダイのフライ 県産ほうれん草の錦糸卵和え すまし汁 イチゴのカスタードタルト	錦糸卵 かまぼこ *木綿豆腐 削り節 *マダイ	*わかめ だし昆布 牛乳	餅米 ササゲ 砂糖 パン粉 小麦粉 カスタードタルト	黒ごま 米油	*ほうれん草 にんじん えのきたけ 玉葱 *ねぎ いちご	738 kcal 26.2 g 23.6 g 1.8 g	
4月14日	和洋折衷献立 和食と洋食それぞれの特徴を生かした献立	ご飯 平天のペッパーチーズ焼き こまつな和え 和風豆乳スープ ミニシュークリーム	さつま揚げ *みそ ツナ *うすあげ 鶏肉 豆乳	粉チーズ 牛乳	*ハナエチゼン シュークリーム	オリーブ油	*こまつな にんじん もやし ぶなしめじ キャベツ	717 kcal 31.8 g 22.7 g 2.4 g	
4月15日	歯っぴー献立 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 豚肉と厚揚げのチリソース キュウリとわかめのハム和え ビーフンスープ	*あつあげ 豚肉 ハム 鶏つくね	カットわかめ 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 ビーフン	米油 ごま油 いりごま	チンゲン菜 にんじん 玉葱 にんにく しょうが きゅうり *ねぎ とうもろこし しいたけ	780 kcal 33.3 g 26 g 3.1 g	
4月16日	アイアン献立 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	食パン ツナサンドの具 春のクラムチャウダー スパイシーポテト ぶどうゼリー	ツナ あさり ベーコン	粉チーズ 牛乳	食パン じゃがいも ゼリー	オリーブ油 シチュールウ 米油	にんじん いんげん パセリ 玉葱 にんにく キャベツ ぶどう	735 kcal 30.2 g 33 g 3.9 g	
4月17日	姉妹都市・友好都市訪問献立① 宮崎県の料理チキン南蛮を県産食材で！	ご飯 県産チキンのチキン南蛮 キュウリの冷や汁風サラダ ざぶ汁 らっきょうタルタルソース	*鶏肉 鶏ささ身 *みそ かまぼこ *あつあげ	煮干し だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 小麦粉	すりごま マヨネーズ	しそ葉 にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん しいたけ ごぼう *らっきょう	737 kcal 37.1 g 19.6 g 2.6 g	
4月18日	春の味覚 菜の花を使ったうま味たっぷりの特製コロッケ	ご飯 菜の花コロッケ 小松菜のチーズおかか和え 薄揚げときのこのみそ汁	花かつお *うすあげ *みそ 豚ひき肉	ダイスチーズ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	*こまつな *なばな にんじん キャベツ ぶなしめじ *まいたけ 玉葱 *ねぎ	711 kcal 24.6 g 22.2 g 2.1 g	
4月21日	ふるさと給食 福井県産の様々な食材をふんだんに使用した献立	県産煎り大豆入りわかめご飯 ふくいポークの五目きんぴら 打ち豆のみそ汁 おさつクリーム大福	*煎り大豆 *豚肉 焼き竹輪 *木綿豆腐 *打ち豆 *みそ	煮干し 牛乳 カットわかめ	*ハナエチゼン こんにゃく じゃがいも 砂糖 *サツマイモ *ぎゅうひ	米油 ごま油 生クリーム	にんじん ごぼう えのきたけ 玉葱 *ねぎ	783 kcal 33.3 g 20.2 g 3.3 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		
4月22日	省塩給食 食塩の適正な摂取を目指して塩をとり過ぎない工夫を知ろう	ご飯 メンチカツ キャベツとほうれん草のおひたし 高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐 削り節 豚ひき肉	牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま油	*ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ 切干大根 しいたけ だいこん	729 kcal 28.9 g 24.1 g 2 g
4月23日	こども読書の日 国語の教科書は物語への入り口 小学校でのことを思い返してみよう	ご飯 いわしのうめ煮 小松菜の糸かま和え 厚揚げとわかめのみそ汁 夏みかんゼリー	*いわし 糸かまぼこ *あつあげ *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 ゼリー		こまつな にんじん	もやし 玉葱 *ねぎ *梅びしお 日向夏	703 kcal 28.7 g 17.3 g 2.6 g
4月24日	県産食材をたっぷり使った美味しいシュウマイを楽しく食べよう	麦ご飯 県産焼きシュウマイ 中華マヨサラダ かきたま中華スープ	*豚ひき肉 焼き竹輪 鶏つくね *たまご	牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 *米粉	米油 ごま油 マヨネーズ すりごま	にんじん チンゲン菜	キャベツ ぶなしめじ だいこん 玉葱	707 kcal 26.6 g 23.1 g 2.5 g
4月25日	一汁三菜 和食の基本の形について知り バランスのよい食事を心がけよう	ご飯 鶏肉ののり塩麹焼き キャベツのおかか和え ちくわとわかめのすまし汁 バナナ	鶏肉 かつお節 *木綿豆腐 焼き竹輪 削り節	あおのり *わかめ だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 塩こうじ 砂糖		にんじん	キャベツ とうもろこし しいたけ *ねぎ バナナ	766 kcal 33.9 g 22.3 g 2.8 g
4月28日	高志中の給食 人気No.1！ キムタクご飯を味わおう	キムタクご飯 小松菜の中華和え 春雨中華スープ	豚肉 *いり大豆 ベーコン	牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	*こまつな にんじん	はくさいキムチ 大根(守口漬) *ねぎ もやし キャベツ 玉葱	719 kcal 26.2 g 20.7 g 4.1 g
4月30日	香りで料理がもっと魅力的に スパイスの力を感じよう	コッペパン 県産ブリのミンチカレーフライ キュウリとツナのサラダ 福井の大豆のチリコンカン	*ブリツナ *黄大豆 *青大豆 牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも かたくり粉 小麦粉 パン粉	米油 オリーブ油	にんじん トマト	きゅうり 玉葱 にんにくしょうが	752 kcal 38.9 g 32.7 g 2.7 g

～今月のおすすめメニュー～

4月23日 こども読書の日

4月23日は「こども読書の日」です。教科書は文学の入口とも言える教材。給食では、国語の教科書に掲載されている物語にちなんだメニューとして、小学6年、たのしみは～で始まる福井人の和歌集『独楽吟』から「いわしの梅煮」小学2年で学ぶ『ためきの系車』をイメージした「糸かまぼこサラダ」小学3年『すがたを変える大豆』より、様々な大豆加工品を使用した「みそ汁」小学4年『白い帽子』の「夏みかんゼリー」を提供します。食を通じて、小学校で学んだ物語を思い返してみましよう。



～姉妹都市・友好都市紹介～

今月は福井県坂井市の姉妹都市である、宮崎県の延岡（のべおか）市を紹介します。旧丸岡町の時代から、姉妹都市としての交流があり、丸岡城藩主として活躍した有馬公の出身が延岡藩であったこと等をきっかけとして締結されました。魅力的な郷土の味を楽しみましょう！



～今月の地場産物～

敦賀真鯛



敦賀は日本海に面した地域で、冬は海が荒れ、大雪になる事も多い場所。そんな過酷で厳しい環境下で養殖されているのが「敦賀真鯛」です。豊富な運動量と栄養価の高い飼料により、身質・色味・脂の乗りがよいのが特徴です。どの調理方法でも美味しく食べられる敦賀真鯛ですが、今月の給食では、お祝い献立にて、「おめで鯛」フライとして提供します。

六条大麦



食物繊維をはじめとした栄養素を多く含む大麦。ビールや焼酎の原料となる「二条大麦」と、麦茶や麦ごはんにする「六条大麦」に大別されています。福井県は「六条大麦」の生産量が日本一。5月下旬から6月上旬には、県内各地で金色の麦畑を見ることが出来ます。今月の給食では、県産大麦を使用した「麦ごはん」を提供します。