

R7年度

※牛乳は毎日つきます

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	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
5月1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 厚揚げのねぎじゃこチーズ焼き もやしのおかか和え 新じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	*あつあげ 花かつお *みそ	とろける チーズ しらす 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	*小松菜 にんじん *ねぎ	もやし 玉葱 バナナ	760 kcal 29.9 g 22.4 g 2.4 g
5月2日	端午の節句 縁起が良いとされる 食べ物を食べて 健やかな成長を 祈願しよう	ご飯 カツオのフライ 若竹汁 ほうれん草の煎り大豆あえ 鯉のぼーろ	*うすあげ 削り節 いり大豆 カツオ	*わかめ だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 ボーロ 小麦粉 パン粉	米油	にんじん 糸みつば *ほうれん草	*たけのこ キャベツ	710 kcal 27.5 g 21.8 g 2.9 g
5月7日	香りのよいハーブと 福地鶏を使った 特製コロッケ 素材の味を楽しもう	コッパパン 県産チキンのハーブコロッケ ABCスープ キャベツのハムマヨサラダ	ウインナー ロースハム *鶏肉	牛乳	コッパパン ABCマカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー *小松菜	ぶなしめじ 玉葱 キャベツ	743 kcal 26.8 g 30.3 g 2.1 g
5月8日	ごまの風味で 食欲アップ！ セサミンソテーを ご飯と一緒に 食べよう	ご飯 豚肉のセサミンソテー 小松菜と切干のコーンと和え あさりとわかめのみそ汁	豚ロース あさり *あつあげ *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	黒いりごま 白いりごま	*小松菜 にんじん	にんにく しょうが 切干し大根 とうもろこし 玉葱	724 kcal 33.5 g 25.1 g 2.1 g
5月9日	姉妹都市・友好 都市訪問献立② 熊本県の名産品 や郷土料理を 存分に味わおう	ご飯 さつまいもの天ぷら つぼん汁 磯香和え いちごゼリー	たまご 鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	煮干し 焼きのり 牛乳	*ハナエチゼン さつまいも 小麦粉 かたくり粉 *さといも ゼリー こんにゃく 砂糖	米油	にんじん	だいこん 生しいたけ ごぼう もやし いちご	767 kcal 26.8 g 21.7 g 2 g
5月12日	嶺南給食 福井の嶺南地域 にちなんだ献立 嶺北地域の料理 と比べてみよう	ご飯 タイカツ キュウリの梅和え なまぐさ汁	*レンコダイ 糸かまぼこ 焼き竹輪 さば *木綿豆腐	煮干し だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 焼きふ 小麦粉 パン粉	米油	*ねぎ	*きゅうり もやし *梅びしお ぶなしめじ 玉葱	712 kcal 35.2 g 23.3 g 1.7 g
5月13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	ご飯 根菜入りつくね ほうれん草のごまよごし だいずのいそ煮 果物(甘夏)	とりひき肉 *黄大豆 牛肉 *うすあげ 焼き竹輪	干ひじき 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 こんにゃく さといも	すりごま 米油	*ほうれん草 さやいんげん にんじん	キャベツ たけのこ れんこん 玉葱 ごぼう 甘夏みかん	799 kcal 35.1 g 27.6 g 2.8 g
5月14日	全員が気持ちよく 食事の時間を 過ごせるように マナーを守って 食事をしよう	中華丼 もやしのナムル チンゲン菜の中華スープ	豚肉 かまぼこ うずら卵 ハム 鶏つくね *木綿豆腐	カットわかめ 牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 いりごま	にんじん *葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ たけのこ 干し椎茸 しょうが もやし 玉葱 とうもろこし	765 kcal 34.5 g 23.7 g 3 g
5月19日	高志中の特製 サバのみそ煮 ご飯と一緒に 味わおう	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま昆布和え すまし汁	まさば *みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ *木綿豆腐 削り節	塩昆布 だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖	いりごま	にんじん *小松菜	しょうが キャベツ ぶなしめじ 玉葱	761 kcal 35.8 g 23.7 g 2.5 g
5月20日	姉妹都市・友好 都市訪問献立③ 台湾名物を再現 異なる国の食文化 を感じてみよう	ご飯 鶏肉のダージョーパイ風 青菜の台湾風おひたし スーラータン レモンゼリー	*鶏肉 *たまご 豚肉	牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *米粉 ゼリー	米油 すりごま ごま油	*小松菜 *ねぎ	干し椎茸 もやし たけのこ レモン	789 kcal 36.6 g 24.8 g 2.2 g

5月21日	お腹の調子を すっきり整える 藻類の持つ 働きを知ろう	黒糖コッペパン ジャガイモのグラタン風 ひじきのマリネサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン ツナ	とろける チーズ 牛乳 干ひじき	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖	有塩バター 米油	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャベツ とうもろこし バレンシアオレンジ	737 kcal 28.1 g 32.7 g 3 g
5月22日	県産ミートと 旬のタケノコの うま味たっぷり メンチカツを 楽しもう	ご飯 たけのこメンチカツ 鶏つくねと根菜のみそ汁 わかめの和風サラダ	*豚ひき肉 *鶏ひき肉 鶏つくね *あつあげ *みそ 削り節	*わかめ 牛乳	*ハナエチゼン こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 いりごま	にんじん *ねぎ	ごぼう *きゅうり *たけのこ 玉葱	767 kcal 29 g 26.1 g 2.4 g
5月26日	さっぱりとした 味わいのしそご飯 しっかり食べて 元気に過ごそう	ゴマ入りしそご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの けんちん汁 オムレット	豚肉 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 生クリーム 牛乳	*ハナエチゼン *麦とろ麺 砂糖 さといも ケーキ	いりごま 米油 ごま油	にら にんじん *小松菜 *ねぎ しそ	キャベツ にんにく だいこん	729 kcal 28 g 22.5 g 2.9 g
5月27日	ピリッと辛い 柚子胡椒と マヨネーズで 仕上げた鶏肉 よく噛んで食べよう	ご飯 鶏肉の柚子胡椒マヨ焼き にんじんとほうれん草ののりあえ 揚げとちくわのみそ汁	鶏肉 焼き竹輪 *うすあげ *みそ	焼きのり 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	マヨネーズ すりごま	にんじん *ほうれん草 *ねぎ	玉葱 えのきたけ	781 kcal 35.9 g 31.3 g 2.8 g
5月28日	福井県の特産品 三年子花らっきょ カレーと一緒に 味わおう	カレーライス キュウリのサラダ 福神漬・らっきょ ヨーグルトあえ	豚肉 ツナ	粉チーズ 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 きゅうり レモン 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬) みかん缶 もも缶	809 kcal 26.8 g 26.1 g 4.2 g
5月29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 県産鯖のチーズ春巻き キャベツのおひたし 大根とあげのみそ汁	*サワラ 花かつお *うすあげ *木綿豆腐 *みそ	とろける チーズ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 春巻きの皮 かたくり粉	米油	*ほうれん草 にんじん しそ	キャベツ だいこん ぶなしめじ	716 kcal 27 g 23.2 g 1.7 g
5月30日	調理員さんの 愛情たっぷりな 手作りデザート いちごソースの 乗ったココアプリン	ご飯 牛肉のオイスター炒め もやし中華スープ 手作りココアプリン (いちごソース)	牛肉 *あつあげ ベーコン *木綿豆腐	牛乳 生クリーム ココア	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 プリンの素	米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン チンゲン菜 にんじん	玉葱 たけのこ 生しいたけ にんにく もやし いちご	791 kcal 31.2 g 32.5 g 2.9 g

～今月のおすすめメニュー～

5月12日 嶺南給食

5月12日は「嶺南給食」です。福井県は縦に長い形をしており、嶺北地域と嶺南地域では、栽培している農作物や獲れる海産物が大きく異なっています。若狭湾でとれるレンコダイのすり身を使って作る嶺南のソウルフード「タイカツ」に三方地域で育てられる「福井梅」や、小浜の郷土料理である焼さば入りのすまし汁「なまぐさ汁」など、嶺南ならではの食文化を味わい、福井への理解をさらに深めましょう。



福地鶏

福地鶏とは、県畜産試験場が平成26年から開発を始め、福井市の養鶏農家さんが50年以上にわたり改良してきた雄鶏と、純国産の雌鶏とを掛け合わせて作られた品種です。福地鶏の卵の黄身は一般の卵より大きく、白身は弾力性に富んでいるという特徴があります。また、福地鶏はのびのびと自由に動ける広い環境で飼育されているため、肉には濃厚な旨味としっかりした歯ごたえがあります。給食では卵をかきたま汁などに、肉はフライや唐揚げをはじめとした、一品主菜に使用しています。



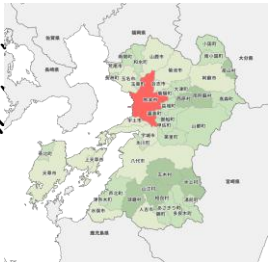
三年子花らっきょ

通常のらっきょうは8月～9月に植え付けをして、翌年の5月～6月に収穫されますが、坂井市三国町から福井市粟地区にかけての三里浜砂丘地で作られるらっきょうは、全国で唯一、植え付けから収穫までなんと3年もの年月をかけて栽培されています。「三年子花らっきょ」と呼ばれるこの品種は、通常のらっきょうよりも小粒で繊維が細かく、歯切れよい食感が特徴となっています。



～姉妹都市・友好都市紹介～

福井市の姉妹都市である、熊本県の熊本市。両市は、織物王国といわれるほど繊維産業が集積している、テクノポリスや国際会議観光都市の指定を受けているなど産業振興の共通点が多いことや、肥後熊本藩主 細川斉護公の娘 勇姫が越前福井藩主松平慶永（春嶽）公へ嫁ぐなど、歴史的な関係も深かったことから、平成6年11月16日に、熊本市において姉妹都市盟約書調印式を行いました。



おい町友好交流都市である、台湾 新北市淡水区。交流の始まりは、1915年に釘を使わずに建てた福井県の民家を、淡水区に移築したことだったそうです。移築の途中で、この古民家を建てたのが福井県おい町出身の小説家、水上勉の父で宮大工だった、水上覚治氏だったことが分かり、両地域の交流が始まりました。県内ではその他、美浜町・南越前町が台湾各市と交流を行っています。

