

R7年度

※牛乳は毎日つきます

7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		
7月1日	半夏生 大野市の行事食 焼き鯖を食べて 疲れた体を 回復させよう	ご飯 鯖の塩焼き にんじんのおかか和え 豆乳みそ汁 白玉入りミックスフルーツ	さば 花かつお *うすあげ *みそ 豆乳	煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 こんにやく 白玉		にんじん もやし 玉葱 生しいたけ ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	738 kcal 31.9 g 21.3 g 2.1 g	
7月2日	ジブリ給食 給食委員会の 特別企画献立 有名アニメに 登場する料理 を楽しもう	キキのパン ハウルのベーコンエッグ さつきとメイの夏野菜サラダ シータのシチュー	鶏卵 ベーコン 豚肉 *黄大豆 *みそ	牛乳	うずまきパン 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん いんげん トマト *きゅうり とうもろこし 玉葱 にんにく	844 kcal 35.3 g 41.9 g 3.2 g	
7月3日	ふるさと給食 県産食材たっぷりの 中華献立 暑い日でも しっかり食べよう	麦ご飯 県産チキンのヤンニョムソース 県産小松菜と糸かまのナムル 県産わかめの中華風みそスープ バナナ	*鶏肉 糸かまぼこ *木綿豆腐 *みそ	*わかめ 牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 小麦粉 砂糖	米油 いりごま ごま油	*小松菜 にんじん にんにく 切干大根 キャベツ もやし しめじ バナナ	776 kcal 35.2 g 19.7 g 2.4 g	
7月4日	七夕給食 五節句の一つ 七夕（たなばた） 季節の行事に ちなんだ食事を 味わおう	ご飯 星形メンチカツ キャベツのゆかり和え そうめん汁 七夕デザート きらきらもちミカン	*豚ひき肉 鶏肉 なんと かつお節	牛乳	*ハナエチゼン そうめん もち粉 小麦粉 パン粉	米油 いりごま	にんじん キャベツ 玉葱 生しいたけ ねぎ みかん	802 kcal 27.2 g 23.8 g 2.2 g	
7月9日	若狭の特産品 へしこを使った 特製のコロッケを パンと一緒に 食べよう	コッペパン 若狭のへしこコロッケ ナスのミートソース煮込み キャベツのコールスロー	豚ひき肉 牛ひき肉 *へしこ	牛乳	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 マヨネーズ	トマト なす 玉葱 グリーンピース にんにくしょうが キャベツ とうもろこし	727 kcal 29.3 g 34.6 g 3.8 g	
7月10日	チキンの旨味と スパイスの効いた カレーライス ご飯をしっかりと 味わおう	ご飯 チキンカレー 小松菜のハムサラダ 福神漬・らっきよ	鶏肉 ロースハム *いり大豆	牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖	米油	*小松菜 にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) *らっきよ(甘酢漬)	794 kcal 27.1 g 25.5 g 4.1 g	
7月11日	姉妹都市・友好 都市訪問献立⑤ 韓国料理の 代表格ビビンバ ご飯と具材を よく混ぜて食べよう	麦ごはん ビビンバの具 ナムル とうもろこしの中華スープ レモンヨーグルト	牛肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	*ほうれん草 にんじん はくさいキムチ しょうが もやし とうもろこし 玉葱 ねぎ	816 kcal 29.4 g 28.3 g 2.8 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		
7月14日	姉妹都市・友好都市訪問献立⑥ 高知県にゆかりのある料理を存分に味わおう	夏ナスとにらの豚みそ丼 もやしのごま昆布 どろめ汁 みかんゼリー	*うすあげ 豚肉 *みそ *木綿豆腐	塩昆布 しらす *わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 いりごま	にら にんじん 玉葱 なす しょうが もやし ねぎ	787 kcal 35.1 g 25.1 g 2.8 g	
7月15日	アイアン給食 鉄分をしっかりと摂取しよう 省塩給食 食塩の適正な摂取を目指そう	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーおかか すまし汁	鶏肉 *たまご かつお節 あさり *木綿豆腐 かつお節	焼きのり だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン かたくり粉 小麦粉	米油 ごま油 いりごま	ブロッコリー にんじん *小松菜 にんにくしょうが えのきたけ 玉葱	758 kcal 32.9 g 26.9 g 2 g	
7月16日	土用の丑の日 「う」のつく食べ物をたっぷり使った献立 歯っぴー献立 Caの摂取を目的とした献立	梅と枝豆のさっぱりごはん ふくいさんちの厚焼き玉子 きゅうりの甘酢あえ 牛肉入りのご馳走みそ汁	*青大豆 *たまご *うすあげ 牛肉 *みそ	しらす干し 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも	いりごま	*小松菜 にんじん *梅びしお *きゅうり 玉葱	716 kcal 33.1 g 23.7 g 2.9 g	

～今月のおすすめメニュー～

7月1日 半夏生（はんげしょう）

7月1日は「半夏生」「はんげしょう・はげっしょ」と呼ばれる日です。夏至から数えて11日目が半夏生にあたり、農作業で疲れた体を休める期間とされています。関西圏では、半夏生にタコを食べるのが定番となっていますが、福井県の大野市では、串刺しの丸焼き鯖を食べる風習があります。夏バテ防止として藩主が焼き鯖を食べることを奨励したことにより始まったと言われ、古文書から江戸時代後期にはこの風習が定着していたことがわかっています。給食ではシンプルにさばの塩焼きを提供します。高温のスチームオーブンでふっくらと仕上げた魚の身のうま味を味わいましょう。



～今月の地場産物～

福井梅



「福井梅」は県内で栽培されている4種類の梅のブランド品種で、紅映（べにさし）・剣先（けんさき）・福太夫（ふくだゆう）・新平太夫（しんへいだゆう）があります。福井県南西部にある若狭地方の「三方五湖」周辺を中心に栽培されています。中でも福井オリジナルの紅映は肉厚な果肉で種が小さく、梅干しに加工すると肉厚でぼてりとした食感が楽しめるのが特徴です。学校給食では、福井梅の梅干しをペースト状にし、和え物や混ぜご飯などに使用して提供しています。

県産大豆



福井県は過去に油の原料となる「えごま」が多くとれたこと、寺院が多く精進料理が広く食べられていたなどから、大豆製品を食べる文化が盛んにあり、厚揚げの消費量では60年連続で日本一となっています。給食では、みそ・醤油・豆腐・厚揚げ・油揚げ・打ち豆・煎り大豆・きな粉と、様々な大豆加工品を使用しており、なんとその全てが福井県産です。

～姉妹都市・友好都市紹介～



昭和48年に石川県金沢市で開催された「南国土佐観光物産展」をきっかけに、北陸本線芦原温泉駅と高知の土佐山田駅が姉妹駅になりました。またそれと同時に、芦原温泉駅を玄関とする旧3町（金津町・芦原町・三国町）と土佐山田駅を玄関とする旧3町（土佐山田町・香北町・物部村）も姉妹都市として提携を結びました。平成の大合併により両市の名が変わった後も、あわら市と香美市は姉妹都市になっています。給食では高知で生産量の多いにら・なすを使った特製丼、シラスのはいった郷土料理の「どろめ汁」、みかんのゼリーを提供します。



高浜町と韓国の保寧（ポリョン）市とは、2003年から住民同士の音楽を通じた交流が始まり、2005年に県内各地で開かれた国民文化祭をきっかけに交流が深まって2007年の10月に、両市は友好都市として提携しました。また、その際の訪問団の一員として高浜町に来町した鳴川（ミョンチョン）小学校運営委員の提案で、高浜小学校との姉妹校締結が決まりました。2009年2月には、高浜町長らが保寧市を訪問しています。給食では韓国料理の代表格であるビビンバを提供します。具材とご飯をよく混ぜていただきます。

