

R7年度

※牛乳は毎日つきます

9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	しらす干し だし昆布 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 ごま油	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	生しいたけ *ねぎ 玉葱	脂質 食塩相当量
9月5日	県産ブランド牛「若狭牛」の旨味を存分に感じよう	ご飯 若狭牛のしぐれ煮 野菜のじゃこ和え しいたけとちくわのすまし汁 越のルビー	*若狭牛 牛肉 *うすあげ 焼き竹輪 削り節	しらす干し だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖	米油 ごま油	*ほうれん草 にんじん *ミディトマト	ごぼうしょうが キャベツ 生しいたけ *ねぎ 玉葱	723 kcal 28.2 g 25.2 g 2 g
9月8日	秋の味覚 福井県産のみずみずしい梨を味わおう	ご飯 タラの天ぷら 野菜の三色和え わかめのみそ汁 果物（県産梨）	タラ *うすあげ あさり *木綿豆腐 *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*あきさかり 小麦粉 砂糖	米油 いりごま	にんじん だいこん *きゅうり 玉葱 ねぎ *梨	743 kcal 31.1 g 25.6 g 2.2 g	
9月9日	箸の持ち方を意識して マナーよく 食べよう	ご飯 プチ豆腐 一食しょうゆ キャベツの和風ツナ和え だいずのいそ煮	豆腐 ツナ *黄大豆 鶏肉 *あつあげ 焼き竹輪	干ひじき 牛乳	*あきさかり 砂糖 こんにやく	米油	さやいんげん にんじん キャベツ たけのこ	732 kcal 33.9 g 22.8 g 2.5 g	
9月10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 れんこんのはさみフライ 人参と小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 手作り磯ふりかけ	豚ひき肉 花かつお 鶏つくね *うすあげ *みそ *いり大豆	煮干し しらす干し あおりの 牛乳	*あきさかり 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 ごま油	にんじん *こまつな 玉葱 れんこん	795 kcal 33.3 g 27.4 g 2.9 g	
9月11日	きのこの旨味と食感を楽しむ 特製シュウマイ	麦ご飯 きのこの焼きシュウマイ 県産わかめのナムル 春雨中華スープ バナナ	ベーコン *木綿豆腐 豚ひき肉	*わかめ 牛乳	*あきさかり *米粒麦 砂糖 はるさめ 小麦粉	米油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲン菜 もやし 生しいたけ 玉葱 バナナ	749 kcal 23.4 g 19.5 g 2.5 g	
9月12日	食べやすい 食事の特徴を考えてみよう	ご飯 豚丼の具 きゅうりのゆかり和え 打ち豆としめじのみそ汁	豚肉 *打ち豆 *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*あきさかり こんにやく 砂糖	米油	にんじん しそ 玉葱 きゅうり ぶなしめじ ねぎ だいこん	754 kcal 30.2 g 25.4 g 2.4 g	
9月16日	県産鯖を食べやすく加工したミンチフライを味わおう	ご飯 県産さばのミンチフライ ほうれん草とキャベツのおひたし 鶏と厚揚げのみそ汁 味付けのり	*さば *あつあげ 鶏肉 *みそ	煮干し 味付けのり 牛乳	*あきさかり 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	*ほうれん草 にんじん キャベツ 玉葱 *まいたけ ねぎ	714 kcal 32.3 g 23.6 g 1.9 g	
9月17日	コッペパンを一口サイズにちぎって行儀よく食べよう	コッペパン 合挽ハンバーグ トマトソースがけ ポトフ ツナのコーンサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉	米油	トマト缶 にんじん さやいんげん 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ とうもろこし	744 kcal 36.7 g 34.5 g 3.9 g	
9月18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 ちくわの磯部揚げ ひじきの和風マヨサラダ かぼちゃのみそ汁 青りんごゼリー	焼き竹輪 *たまご *うすあげ *みそ	あおりの 干ひじき 煮干し 牛乳	*あきさかり 小麦粉 砂糖 ゼリー	米油 マヨネーズ ごま油	にんじん *こまつな かぼちゃ とうもろこし ねぎ 玉葱 ぶなしめじ 青りんご	803 kcal 29.4 g 25.1 g 3.3 g	
9月19日	和食のスパイス 山椒の風味を存分に感じよう	ご飯 鶏肉の山椒みそ焼き キュウリと切干の甘酢和え 豆腐とあさりのすまし汁 果物（県産梨）	鶏肉 *みそ *木綿豆腐 あさり 削り節	*わかめ だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖	いりごま	にんじん きゅうり 切干大根 ねぎ *梨	715 kcal 32.6 g 22.5 g 2.4 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		
9月22日	ふるさと給食 県産イワシの蒲焼きを丸ごと美味しく味わおう	ご飯 県産イワシの蒲焼き 打ち豆と切干のきんぴら さつまいもとあげのみそ汁 果物（ぶどう）	*まいわし 豚肉 *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*あきさかり かたくり粉 砂糖 *さつまいも	米油 いりごま	にんじん *ほうれん草	切干大根 *まいたけ ねぎ ぶどう	808 kcal 32.1 g 24.1 g 2.7 g
9月24日	姉妹都市・友好都市訪問献立⑦ 天下の台所と呼ばれた大阪の食文化を知ろう	ご飯 肉まん 白菜のおひたし 大阪肉吸い風スープ 梅酒入りみかんゼリー	花かつお 牛肉 *木綿豆腐 削り節 豚ひき肉	牛乳	*あきさかり 小麦粉 砂糖 ゼリーの素		*こまつな	はくさい だいこん ねぎ みかん缶 玉葱 しいたけ	720 kcal 26 g 17 g 2.2 g
9月25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 サワラの塩麴フライ ほうれん草と打ち豆のおひたし 大根のうま煮	*サワラ *打ち豆 鶏肉 がんもどき	牛乳	*あきさかり 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	米油	*ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし だいこん しょうが	800 kcal 34.4 g 28.5 g 2.2 g
9月29日	秘伝の味付け高志中のお手製鯖のみそ煮を味わおう	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま昆布和え つくねの根菜汁 おさつスティック	まさば *みそ 赤みそ *木綿豆腐 鶏つくね 削り節	塩昆布 だし昆布 牛乳	*あきさかり *米粒麦 砂糖 *さといも さつまいも	すりごま 米油	にんじん	しょうが キャベツ ねぎ	798 kcal 34.2 g 23.4 g 2.6 g
9月30日	豚肉に多く含まれるビタミンB1で疲労回復	ごはん ポークカレー ハムのさっぱり和風サラダ 福神漬・らっきよ	豚肉 ハム	牛乳	*あきさかり じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	にんじん *こまつな	玉葱 にんにく しょうが もやし 大根(福神漬) らっきよ(甘酢漬)	801 kcal 27.6 g 25.5 g 4.6 g

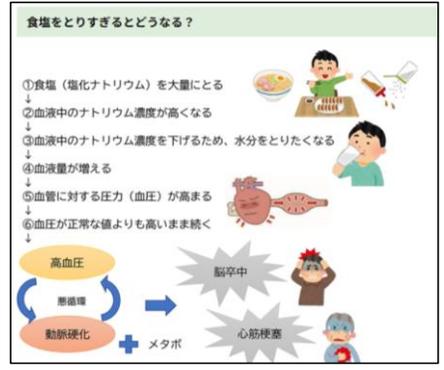
～今月のおすすめメニュー～

9月25日 省塩給食

9月25日の給食は「省塩給食」です。今年の6月にスタートした「ふくい省塩プロジェクト」では、食事から摂取する食塩（ナトリウム）を減らすことを目的に、県内の様々な企業や団体が取り組みを行っています。

「減塩」と聞くと、「美味しくなさそう」「物足りなさそう」等のイメージがあることから、「減塩」に前向きに取り組めるよう「省エネ」とかけた「省塩」という表現をしています。学校給食では、一食あたりの食塩量を小学生で2.0g

中学校で2.5gと適正に定めていますが、その中でも今日はだしや塩麴、鰹節などの旨味を含む食材を使って、できる限り食塩の摂取量を抑えています。食材の持つ味わいをしっかりと感じましょう。



～姉妹都市・友好都市紹介～

今月は若狭町の姉妹都市、大阪府の高槻（たかつき）市を紹介します。三方町（現若狭町）施行40周年、高槻市施行50周年を記念して姉妹都市提携を交わしました。旧三方町と高槻市との交流は、海水浴や観光で三方を訪れた高槻市民と農産・海産物の即売に高槻を訪れた三方町民によって始まりました。昭和60年ごろから交流の輪が広がり、行政、民間でそれぞれ活発に交流が続けられ、記念すべき年を契機に姉妹都市の縁組を結び、さらに実のある交流にしていこうと提携されました。給食では大阪府にちなんで献立を提供します。郷土の味を楽しみましょう！

～今月の地場産物～

若狭牛



皆さんご存知、福井県が誇るブランド牛の「若狭牛」です。福井県内で育成される事 외에도いくつかの品質基準が設けられており、厳しい管理の下で育てられた若狭牛にはきめの細かいサシが入っており、柔らかく旨味の強い肉質が特徴です。特に若狭牛のうち、脂肪酸の組成の中でオレイン酸（融点が低く、くちどけの良さに関わっています）が55%以上のものは「三ツ星 若狭牛」と呼ばれます。給食では県内の業者から三ツ星若狭牛を仕入れ、カレーや肉豆腐などに贅沢に使用しています。

越前こまつな



栽培期間が短く、様々な環境に適応することができる小松菜は、全国で一年中生産・出荷されています。ここ福井県でも広く栽培されており、スーパーなどでも県産の小松菜を見つけることができます。かさが減りにくく、彩りがよい小松菜はビタミンの他に、鉄分やカルシウムなどの無機質も豊富に含まれているため、色々な料理に幅広く使われている野菜です。

