

R8年度

※牛乳は毎日つきます

10 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	脂質 食塩相当量	
10月1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 県産シイラのフライ ほうれん草ともやしのおひたし イカと里芋の煮物 レモンゼリー	*県産シイラ 鶏ささみ イカ 削り節	飲用牛乳	*あきさかり 小麦粉 パン粉 砂糖 *さといも こんにやく ゼリー	米油	*ほうれん 草 にんじん さやいんげ ん	もやし しょうが レモン果汁	736 kcal 35 g 15.9 g 1.7 g
10月2日	中華スープの 酸辣湯を食べ 酢の調理効果 を知ろう	ご飯 ホイコーロー キュウリの中華サラダ サンラータン	豚肉 ＊みそ ベーコン ＊たまご ＊豆腐	飲用牛乳	*あきさかり 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 いりごま ラー油	チンゲン菜	キャベツ 玉葱 にんにく きゅうり ねぎ しめじ たけのこ(水煮)	724 kcal 30.1 g 24.7 g 2.4 g
10月7日	お箸を使って 魚を上手に 食べてみよう	ご飯 鯖のみそマヨねぎ焼き キャベツのゆかり和え すまし汁 プチたい焼き（カスタード）	*さば ＊みそ かまぼこ 鶏肉 削り節	飲用牛乳 だし昆布	*あきさかり 砂糖 たい焼き （カスタード）	マヨネーズ いりごま	*ほうれん 草 ゆかり	*ねぎ キャベツ えのきたけ 玉葱	723 kcal 30.2 g 26.1 g 2.3 g
10月8日	ふるさと給食 福井県内の 多様な食材を 味わおう	ご飯 れんこんのはさみフライ 大根と水菜の梅おかか和え さつまいものみそ汁	豚ひき肉 花かつお ＊みそ	飲用牛乳 煮干し	*あきさかり 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	米油	*水菜 にんじん	だいこん ＊梅びしお 玉葱 生しいたけ ＊ねぎ ＊れんこん	733 kcal 25 g 21.3 g 2.2 g
10月9日	具材の旨味を たっぷり吸った 混ぜご飯を 食べよう	あぶらげごはん イカの天ぷら キャベツの昆布和え けんちん汁 ぶどうゼリー	うすあげ 鶏肉 イカ かまぼこ ＊豆腐 削り節	飲用牛乳 だし昆布 塩昆布	*あきさかり 小麦粉 砂糖 ゼリー	米油 ごま油	にんじん ＊小松菜	キャベツ ごぼう ＊だいこん ＊ねぎ ブドウ果汁	735 kcal 31.5 g 25.7 g 3 g
10月13日	福井県の 伝統的な 加工品である へしこを使った 特別なコロッケ	ご飯 へしこコロッケ きのこのごまよごし キャベツのみそ汁 果物（バナナ）	へしこ ＊打ち豆 ＊豆腐 焼き竹輪 ＊みそ	飲用牛乳 煮干し	*あきさかり じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 すりごま	にんじん ＊ほうれん 草	しめじ キャベツ 玉葱 バナナ	744 kcal 25.9 g 18.1 g 2.3 g
10月14日	給食の大人気 メニューである 揚げパンを 県産きな粉で 楽しもう	きなこあげパン ツナとあさりの豆乳トマトマカロニ ミックスサラダ 果物(オレンジ)	*きな粉 あさり(水煮) ツナ 豆乳 ロースハム	飲用牛乳	コッパバン 砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油 シチュールウ	さやいんげ ん にんじん トマト缶	玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮) とうもろこし オレンジ	722 kcal 30.5 g 26.9 g 3.7 g
10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 麻婆豆腐 小松菜と人参のナムル マーラーカオ	豆腐 厚揚げ 豚ひき肉 ＊みそ ＊煎り大豆 ＊たまご 豆乳	飲用牛乳	*あきさかり 砂糖 かたくり粉 小麦粉	米油 ごま油 ラー油	にんじん ＊小松菜	たけのこ(水煮) 生しいたけ ＊ねぎ にんにく しょうが 干しぶどう	780 kcal 31.1 g 24.2 g 2.4 g
10月16日	世界食料デー 食品ロスを減らす 工夫や食材を 丸ごと食べることを 意識しよう	ご飯 いわしのうめ煮 キュウリと切干の甘酢和え うの花	*県産いわし おから 鶏肉 焼き竹輪	飲用牛乳 干ひじき	*あきさかり 砂糖 こんにやく	いりごま 米油	さやいんげ ん にんじん	きゅうり 切干大根 ごぼう ＊梅肉	732 kcal 32.6 g 22.2 g 2.7 g
10月19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	ナン きのこのキーマカレー ほうれん草のじゃこサラダ いちごヨーグルト	豚ひき肉	飲用牛乳 しらす干し ヨーグルト	ナン ＊米粒麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ ＊大麦ルウ	にんじん ＊ほうれん 草	しめじ ＊まいたけ 玉葱 グリンピース にんにく しょうが だいこん いちご	712 kcal 31.8 g 28 g 2.8 g
10月22日	サツマイモの甘み を生かした 特製の中華を 味わおう	ご飯 豚肉とさつま芋のチリソース 大根の中華和え 中華風みそスープ	豚肉 ツナ ＊煎り大豆 鶏つくね ＊みそ	飲用牛乳 ＊わかめ	*あきさかり 砂糖 さつまいも かたくり粉	米油 ごま油	にんじん ＊小松菜	にんにく しょうが だいこん 玉葱 生しいたけ	794 kcal 30 g 30.4 g 3.4 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
			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	
10月23日	十三夜 別名「後の月」 日本古来の行事 と食事について 理解を深めよう	青大豆入りわかめご飯 おさかなフライ キャベツの海苔和え 沢煮椀風すまし汁 きなこ団子	*青大豆 魚すり身 豚肉 削り節 *きな粉	飲用牛乳 焼きのり だし昆布 炊き込み わかめ	*あきさかり 砂糖 パン粉 小麦粉 白玉団子 黒砂糖 かたくり粉	米油	*ほうれん 草 にんじん *水菜	キャベツ 生しいたけ たけのこ(水煮) ごぼう	756 kcal 30 g 20.2 g 2.8 g
10月26日	県産の旬の 果物である 柿を食べよう	ご飯 照り焼きチキン 小松菜とあげのおひたし 大根のみそ汁 果物（県産柿）	鶏肉 うすあげ *豆腐 *みそ	飲用牛乳 *わかめ 煮干し	*あきさかり 砂糖		*小松菜	はくさい だいこん しめじ *ねぎ *かき	710 kcal 37.5 g 21.8 g 2.2 g
10月27日	プラスワン給食 福井県が誇る 地場産食材への 理解を深めよう 「丹南給食」	今庄茶飯 吉川ナス入りメンチカツ 山うにマヨサラダ 呉汁 お米のムース・越のルビー	*黄大豆 豚ひき肉 ロースハム うすあげ *みそ 豆乳	飲用牛乳 干ひじき 煮干し	*あきさかり もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 お米のムース	米油 マヨネーズ	にんじん *ほうれん 草 *越のルビー	とうもろこし ごぼう *まいたけ だいこん ねぎ *山うに 玉葱 *吉川ナス	880 kcal 31.2 g 37.4 g 3 g
10月28日	アメリカ料理の スラッピー・ジョー コッパパンに 具材を挟んで 上手に食べよう	コッパパン スラッピー・ジョー ウインナーのコンソメスープ ほうれん草とコーンのサラダ	牛ひき肉 ウインナー	飲用牛乳	コッパパン 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	トマト缶 にんじん *ほうれん 草	玉葱 にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし	707 kcal 30.1 g 31.8 g 3.7 g
10月29日	よく噛んで 食べることの 大切さを知ろう	ご飯 肉団子の甘酢あん こまつナ和え じゃがいものみそ汁 ミニフィッシュ	鶏ひき肉 ツナ うすあげ *みそ	飲用牛乳 *わかめ 煮干し カタクチ イワシ	*あきさかり 砂糖 じゃがいも		にんじん *小松菜	もやし 玉葱 ねぎ	734 kcal 32.5 g 23.5 g 3.1 g
10月30日	ハロウィン献立 海外の文化や 風習について 理解を深めよう	ターメリックライス チキンのバジル焼き キャベツのピクルス風 かぼちゃの豆乳チャウダー カラフルゼリー	鶏肉 ベーコン 豆乳	飲用牛乳	*あきさかり 砂糖 ゼリー	オリーブ油 米油	かぼちゃ にんじん	レッドキャベツ キャベツ 黄ピーマン 玉葱 グリンピース マッシュルーム(水煮) 果物果汁	790 kcal 31 g 26.1 g 1.4 g

～今月のおすすめ献立～

～今月の地場産物～

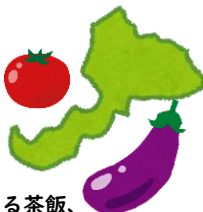
10月16日（金）

10月16日は世界の食料問題や貧困問題について考える「世界食料デー」です。今、世界では、すべての人が飢える事なく食べられるだけの食料は生産されているのに、13人に1人が十分に食べられていない現実があります。まだ食べられる食材が捨てられる「フードロス」は年間で13億トンにのぼり、食用に生産された食材の3分の1にあたります。自分の日々の食事を振り返って、できることを考えてみましょう。



10月27日（火）

今日は、福井の魅力や再発見する献立です。越前町・越前市・南越前町・池田町・鯖江市からなる丹南エリアには様々な郷土料理や特産品があります。今庄地区の伝統料理である茶飯、鯖江で育てられた吉川ナス入りメンチカツ、隠し味に山うにを使ったサラダ、報恩講料理の呉汁と、地域の味が楽しめるようになっています。ランチルーム入り口の掲示資料ではさらに詳しく解説しています。ぜひ見てください。



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。

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、福地鶏の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。給食では卵を汁物に、肉を主菜に使用しています。



【給食目標】食品ロスについて理解を深めよう



【食育目標】運動や勉強と食事の関わりを知ろう