11 月 学 校 給 食 献 立 表

R8年度

※牛乳は毎日つきます

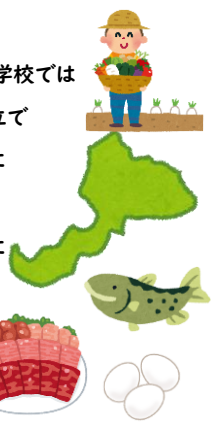
福井県立高志中学校

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） 主に体の組織を作る 魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		主に体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11月2日	11月は 地場産物 使用強化月間 福井産の食材 を味わおう	ご飯 ふくいSANコロッケ ほうれん草ののり和え 県産里芋の肉吸い風	*若狭牛 *ふくいポーク *木綿豆腐 削り節	焼きのり だし昆布 飲用牛乳	*あきさかり （新米） じゃがいも 小麦粉　パン粉 砂糖 *さといも	米油	ほうれん草 *小松菜	キャベツ *まいたけ ねぎ 玉葱	740 kcal 26 g 22.5 g 1.9 g
11月5日	給食室お手製 鶏の唐揚げ ご飯と一緒に 美味しく 食べよう	ご飯 鶏の唐揚げ もやしと水菜のツナ和え わかめとえのきのみそ汁	鶏肉　ツナ うすあげ *みそ	*わかめ 煮干し 飲用牛乳	*あきさかり （新米） かたくり粉 小麦粉 砂糖	米油 すりごま	水菜 にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ 玉葱 ねぎ	780 kcal 32 g 28.8 g 2 g
11月9日	シンガポールの 料理を食べて 他国の食文化 に興味を持とう	**シンガポールチキンライス** キャベツのレモン和え **シンガポールABCスープ** 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉	ダイスチーズ 飲用牛乳	*あきさかり （新米） 砂糖 じゃがいも ゼリー	米油	にんじん トマト缶 ＊トマト	玉葱 キャベツ レモン果汁 とうもろこし 青りんご果汁	768 kcal 32.2 g 24.6 g 3.2 g
11月10日	スタミナたっぷり 豚キムチ丼！ こぼさないよう マナーよく 食べよう	豚キムチ丼 彩り野菜のささみ和え 大根と打ち豆のみそ汁	豚肉　厚揚げ 鶏ささみ *打ち豆 *みそ	煮干し 飲用牛乳	*コシヒカリ （新米） *米粒麦 砂糖	米油	にら ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ はくさいキムチ漬 しょうが にんにく だいこん しめじ 玉葱	740 kcal 36.9 g 22.1 g 3.1 g
11月11日	県産トビウオの フライと県産 らっきょうの ソースを挟んで バーガーにしよう	給食コッペパン **県産トビウオフライ** 大根と水菜のハムサラダ カレーポトフ・バナナ **らっきょタルタルソース**	*とびうお ロースハム 鶏肉	飲用牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 オリーブ油 マヨネーズ	水菜 にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ *らっきょう バナナ	711 kcal 34.8 g 29.3 g 2.6 g
11月12日	九頭竜マイタケ の旨味を吸った 特別なご飯 を味わおう	**九頭竜マイタケご飯** 根菜入り鶏つくね かまぼこ和え さといものみそ汁 ヨーグルト	うすあげ 鶏ひき肉 糸かまぼこ *いり大豆 *木綿豆腐 鶏肉 *みそ	だし昆布 煮干し ヨーグルト 飲用牛乳	*コシヒカリ （新米） 砂糖 *さといも	ごま油	にんじん こまつな	*まいたけ キャベツ ねぎ　れんこん ごぼう	743 kcal 34.7 g 21.6 g 3.3 g
11月13日	正しい箸の 持ち方を知り 美しい箸使いを 心がけよう	麦ご飯 コーンのシュウマイ わかめとキュウリのナムル 春雨中華スープ マンゴープリン	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン *木綿豆腐	*わかめ 飲用牛乳	*コシヒカリ （新米） *米粒麦 砂糖 はるさめ シュウマイの皮 プリン	米油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな	きゅうり もやし 生しいたけ 玉葱　キャベツ とうもろこし マンゴー果汁	721 kcal 24.6 g 21.5 g 2.5 g
11月16日	**<u>アイアン献立</u>** 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 **鶏肉のネギ塩ソース** **白菜の昆布和え** **あさりのみそ汁**	鶏肉　あさり うすあげ *木綿豆腐 *みそ	塩昆布 煮干し 飲用牛乳	*コシヒカリ （新米） かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ はくさい 玉葱	731 kcal 36.4 g 25.5 g 2.4 g
11月17日	**<u>省塩給食</u>** 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 **ふくぶーメンチカツ** **きゅうりと切干のコーン和え** **のっぺい汁**	*ふくいポーク 鶏肉 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*あきさかり （新米） *さといも かたくり粉 小麦粉 パン粉　砂糖	米油		きゅうり 切干大根 とうもろこし ごぼう ねぎ キャベツ 玉葱	782 kcal 28.2 g 29.5 g 1.9 g
11月18日	具材たっぷり 中華の献立で 野菜をしっかり と摂取しよう	ご飯 **にら饅頭** **大根のナムル** **八宝菜**	豚肉 豚ひき肉 かまぼこ うずら卵（水煮）	飲用牛乳	*あきさかり （新米） 小麦粉 かたくり粉	ごま油 米油	にんじん チンゲン菜 にら	だいこん はくさい たけのこ キャベツ 生しいたけ しょうが　玉葱	796 kcal 30.8 g 20.8 g 3.2 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） 主に体の組織を作る 魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		主に体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11月19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「ブランド米」	**新米いちほまれ** ふくいサーモンのごまみそ焼き ほうれん草とあげのおひたし さといもの豚汁 **焼きのり・いちほまれチョコクランチ**	うすあげ 豚肉 ＊ふくいサーモン	煮干し 味付けのり 飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） 砂糖 ＊米粉 ＊さといも 糸こんにゃく	すりごま ホワイトチョコレート	ほうれん草 にんじん ニラ	キャベツ ごぼう ねぎ	753 kcal 37.8 g 23.1 g 2.4 g
11月20日	手作り大学芋旬のさつまいもを美味しくいただこう	ご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの 県産わかめのすまし汁 大学いも	豚肉 ＊木綿豆腐 焼き竹輪 削り節	＊わかめ だし昆布 飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） ＊麦とろ麺 ＊さつまいも 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 黒ごま	にら にんじん	キャベツ 玉葱 にんにく ぶなしめじ ねぎ	814 kcal 27.6 g 20.7 g 3 g
11月24日	**和食の日献立** 日本の伝統的な食事の様式を学ぼう	**ご飯** **県産鯖の塩焼き** **大根と水菜の煎り大豆和え** **かきたま汁** **県産きなこプリン**	＊さば ＊いり大豆 ＊木綿豆腐 ＊たまご 削り節 ＊きな粉	＊わかめ だし昆布 飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） 砂糖 かたくり粉 ＊豆乳プリン		水菜 にんじん	だいこん ねぎ 玉葱	713 kcal 33.6 g 23.8 g 2.2 g
11月25日	福井県産の食材を使った和風テイストのカレーライスを味わおう	ふくいのうまいもんカレー ほうれん草とコーンの和風サラダ 福神漬・らっきょ	＊若狭牛 ＊打ち豆 厚揚げ	飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） ＊米粒麦 ＊さといも 砂糖	米油 カレールウ ＊大麦ルウ	ほうれん草	玉葱 ＊まいたけ ねぎ しょうが だいこん とうもろこし 大根(福神漬) ＊らっきょう(甘酢漬)	783 kcal 26.4 g 24.9 g 2.5 g
11月26日	県産シイラと青大豆を特製のタレで美味しく食べよう	ご飯 **シイラのごまコロコロ揚げ** 白菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	＊県産シイラ ＊青大豆 厚揚げ ＊みそ 花かつお	煮干し 飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） かたくり粉 さつまいも 糸こんにゃく	米油 いりごま	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ	740 kcal 33.4 g 20.7 g 2.4 g
11月27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 ふくいさんちの厚焼き玉子 小松菜と切干のごま和え 肉豆腐	＊厚焼き玉子 ＊若狭牛 焼き豆腐 削り節	飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） 砂糖 糸こんにゃく 焼きふ	いりごま 米油	こまつな にんじん しそ	切干大根 ねぎ ＊まいたけ はくさい	766 kcal 31.8 g 30.5 g 2 g
11月30日	**ふるさと給食** 福井県内の多様な食材を味わおう	**さつまいもゆかりご飯** **県産チキンカツ** **九頭竜マイタケ和え** **あげとわかめのみそ汁**	＊鶏肉 うすあげ ＊みそ ハム	＊わかめ 煮干し 飲用牛乳	＊いちほまれ（新米） さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 すりごま	にんじん こまつな	＊まいたけ 玉葱 ねぎ	726 kcal 31.3 g 24.1 g 2.3 g

～今月のおすすめ献立～

11月2日（月）



１１月は地場産物使用 強化月間です。高志中学校では日ごろから様々な福井県産の食材を多様な献立で提供していますが、１１月は献立内に、さらにたくさんの県産食品を使用しています。ところで皆さんは、献立表の県産食材の部分にアスタリスクのマークが付いているのを知っていますか？メニューに入っている地場産物を探しながら食べてみましょう。

11月24日（火）

１１月２４日は「いい日本食の日」として、日本人の伝統的な食文化である「和食」を味わう日に指定されています。和食を構成する要素は様々にありますが、主食である「米飯」出汁に見られる「うま味」の活用、野菜を使用した「副菜」季節を感じる食材やあしらいの使用が特徴的です。今日の献立は、県産食材を主食・主菜・副菜・汁物・デザートの全てに使用しながら、伝統的な和食の一膳に仕上げています。



～今月の地場産物～

とみつ金時



「とみつ金時」は、あわら市の富津地区で栽培されているさつまいもです。８月の下旬から11月上旬にかけて収穫されたさつまいもは、キュアリング貯蔵と呼ばれる特別な方法で保存され、強い甘みと適度な水分を持つ美味しい状態で、私たちのもとに出荷されます。給食ではとみつ金時の甘みを生かしたメニューとして、大学いもやさつまいものみそ汁、さつまいもご飯を提供します。

いちほまれ



いちほまれは、こしひかり発祥の地である福井県が開発したブランド米です。暑さに強く、絹のような白さと艶、口に広がる優しい甘さが特徴です。もっちりとした食感は冷めても美味しく、お弁当やおにぎりにも適しています。名前の由来は、「日本一（いち）美味しい、誉れ（ほまれ）高きお米」になってほしいという願いから。美味しいブランド米を味わいましょう。