

R7年度

## 1月 学校給食献立表

※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）							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	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	綠黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの					
1月8日	<u>新年お祝い 献立</u> 福井のお雑煮風や出世魚を食べ新しい年を祝おう	ご飯 <b>さわらのごまマヨ焼き</b> <b>ゆず入りなます</b> <b>お雑煮風</b> <b>みかん</b>	*さわら 削り節 *みそ	だし昆布 牛乳	*いちほまれ 砂糖 もち *さといも	マヨネーズ すりごま	*にんじん	*だいこん ゆず かぶ はくさい みかん	747 kcal 28.4 g 20.1 g 2.4 g		
1月9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 県産さといもコロッケ しいたけとわかめのすまし汁 磯香和え いちほまれチョコクランチ	鶏ひき肉 かまぼこ *木綿豆腐 削り節	*わかめ だし昆布 焼きのり 牛乳	*いちほまれ *さといも 小麦粉 砂糖 パン粉 *いちほまれ チョコクランチ	米油	*にんじん *小松菜	生しいたけ 玉葱 もやし	756 kcal 23.4 g 23.9 g 2.1 g		
1月13日	箸を正しく使ってマナーよく食事をする意識を持とう	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 大根のおかか和え 牛肉とサツマイモの煮物	*たまご 花かつお 牛肉 *青大豆 *うすあげ *みそ	牛乳	*いちほまれ 砂糖 *さつまいも	有塩バター	*にんじん	*だいこん *ねぎ	834 kcal 32.1 g 28.8 g 2.6 g		
1月14日	パンをかじらずに一口ずつちぎってマナーよく食べよう	<b>うずまきパン</b> カレーポトフ もやしのツナサラダ バナナ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	うずまきパン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	*にんじん さやいんげん *ほうれん草	玉葱 キャベツ もやし バナナ	744 kcal 25.7 g 27.4 g 2.3 g		
1月15日	<u>ふるさと給食</u> 県産食材とふるさと福井ならではの料理を味わおう	<b>しょうゆカツ丼</b> キャベツのゆかり和え <b>打ち豆のみそ汁</b>	豚肉 *打ち豆 *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	*にんじん しそ	キャベツ *ねぎ 玉葱	841 kcal 32.8 g 35.2 g 3 g		
1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	麦ご飯 <b>さばのみそ煮</b> <b>キュウリと切干の甘酢和え</b> <b>あさりのすまし汁</b> <b>ヨーグルト</b>	さば *みそ あさり *木綿豆腐 削り節	だし昆布 ヨーグルト 牛乳	*いちほまれ *米粒麦 砂糖	いりごま	*にんじん 糸みつば	しょうが きゅうり 切干だいこん 生しいたけ たけのこ水煮 玉葱	780 kcal 36.5 g 21.5 g 2.7 g		
1月19日	キムチを使ったご飯が進み身体の温まるメニューを楽しもう	ご飯 <b>豚キムチ炒め</b> 中華和え 春雨スープ	豚肉 *あつあげ *みそ *いり大豆 ロースハム	*わかめ 牛乳	*いちほまれ 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	*水菜 *にんじん	玉葱 *ねぎ はくさいキムチ漬 しょうが にんにく もやし はくさい ぶなしめじ	731 kcal 30.8 g 22.4 g 3.1 g		
1月20日	<u>歯つぴー献立</u> 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 <b>鮭のチーズフライ</b> <b>小松菜とにんじんのおひたし</b> <b>つくねのみそ汁</b> いよかんゼリー	鮭 花かつお 鶏つくね *木綿豆腐 *みそ	煮干し 牛乳 とろける チーズ	*いちほまれ 砂糖 ゼリー 小麦粉 パン粉	米油	*小松菜 *にんじん	*だいこん *まいたけ *ねぎ いよかん	756 kcal 31.1 g 20.6 g 2.4 g		
1月21日	<u>カレーの日 献立</u> さつまいもの甘み引き立つ大人なカレーを味わおう	<b>さつまいものキーマカレー</b> キャベツのじゃこサラダ 福神漬・らっきょ	鶏ひき肉	しらす干し 牛乳	*いちほまれ さつまいも	有塩バター すりごま オリーブ油 カレールウ	*にんじん	グリンピース 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) *らっきょ(甘酢漬)	726 kcal 25.4 g 21.7 g 3.7 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							
1月26日	天神講	ご飯 県産カレイのフライ 白菜のゴマ昆布あえ 肉じゃが	*カレイ 牛肉	塩昆布 牛乳	*いちはまれ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 いりごま	*にんじん さやいんげん	はくさい 玉葱	817 kcal 27.2 g 29.7 g 2.2 g			
1月27日	一口あたり30回 よく噛んで食べる ことの良さを 知ろう	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜と切干のコーン和え えのきのみぞ汁 羽二重餅	豚肉 *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*いちはまれ 砂糖 *羽二重餅		*小松菜 *にんじん	玉葱 しょうが 切干だいこん とうもろこし *だいこん えのきたけ *ねぎ	748 kcal 31.5 g 23.7 g 2.2 g			
1月28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 「県産鶏肉」	コッペパン 県産チキンカツ・トマトケチャップ チーズのサラダ ふくいサーモンのグラタン風 果物(みかん)	*鶏肉 *ふくいサーモン	ダイスチーズ とろける チーズ 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 有塩バター	*にんじん	キャベツ レモン 玉葱 グリンピース とうもろこし みかん	836 kcal 42.5 g 30.7 g 2.1 g			
1月29日	調理室お手製の 中華蒸しパン マーラーカオを 味わおう	ご飯 冬の麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 手作りマーラーカオ	*木綿豆腐 *あつあげ 豚ひき肉 *みそ *たまご *いり大豆	牛乳	*いちはまれ 砂糖 かたくり粉 小麦粉	米油 ごま油 ラー油		たけのこ水煮 生しいたけ *ねぎ はくさい にんにくしょうが もやし 干しうどう	858 kcal 34.9 g 27.1 g 2.4 g			
1月30日	姉妹都市・友好 都市訪問献立⑬ 茨城県の郷土の 味や名産品への 理解を深めよう	ご飯 白菜メンチカツ れんこんのマヨサラダ けんちんそば風	豚ひき肉 ロースハム かまぼこ *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*いちはまれ 砂糖 *さといも *大麦めん 小麦粉 パン粉	米油 マヨネーズ	*水菜 *にんじん	れんこん とうもろこし *だいこん *ねぎ はくさい	802 kcal 28.5 g 27.5 g 2.4 g			

## ～今月のおすすめメニュー～

### 1月21日 カレーの日 献立

1月22日は「カレーの日」です。1982年に、学校給食の創立35周年を記念して、全国学校栄養士協議会が特別な試食会を実施しました。その試食会のメニューに選ばれたのが、他ならぬ「カレーライス」でした。この日は全国の小中学校で、約800万人の児童にカレーライスが提供され、これを元に「カレーの日」が制定されました。カレーライスは給食でも不動の人気メニューです。高志中学校では、中学生に向けて、サツマイモを使った大人なカレーを作ります。

美味しく食べてください。



## ～今月の地場産物～

### 県産サワラ



魚へんに春と書く「サワラ」は、春に最も漁獲量が多いことから、この漢字があてられています。一年中獲れるサワラですが、福井県では産卵前の秋～冬が旬とされ、脂の濃厚なうま味を味わう事ができます。近年の水温上昇により、福井県でも漁獲量が増えていますが、ほとんどが県外に輸出されています。地産地消の促進のためにも給食では様々な料理に県産の鰯を使用しています。ぜひ楽しんで食べてください。



「越前がれい」は、福井県で水揚げされたアカガレイのことです。県内アカガレイの約7割が水揚げされる越前町の名にちなみ、「越前がれい」とも呼ばれます。肉厚でふっくらとした身には旨味が閉じ込められており、どんな食べ方でも美味しい白身魚です。毎年1月25日の天神講では、床の間に天神様（菅原道真公）の掛軸を祀り、焼きガレイをお供えする風習があります。お供えしたカレイを食べて、子どもの健やかな成長と学業の成就を願うのです。

## ～姉妹都市・友好都市紹介～

今月紹介するのは、大野市と姉妹都市提携を行っている、茨城県古河市です。古河藩の藩主、土井家の初代当主の子どもが、越前大野藩の祖となったなど、両市は歴史的に深いつながりを持っています。昭和58年に行われた記念祭から市民同士の交流が行われ、平成2年に姉妹都市としての提携が結ばされました。給食では、茨城県のB級グルメである「白菜メンチカツ」や、全国シェアの5割を占める「れんこん」を使ったサラダ、郷土料理の「けんちんそば」を提供します。

