

R7年度

2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					
2月2日	県産ねぎの 特製ソースと ジューシーな チキンの旨味を 味わおう	ご飯 鶏肉のネギ塩ソース 切干とツナのサラダ 厚揚げのみそ汁 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ *あつあげ *みそ	煮干し 牛乳	*いちほまれ かたくり粉 砂糖 ゼリー	ごま油 米油	にんじん しょうが *ねぎ 切干しだいこん キャベツ はくさい *だいこん ぶなしめじ 青りんご	758 kcal 33.9 g 25.3 g 2.6 g		
2月3日	節分 今年の恵方は 「南南東」 自分で巻き寿司 を作つてみよう	かわり恵方巻き かまぼこ和え わかめとしいたけのお吸い物 節分ボーロ	牛肉 *みそ 糸かまぼこ たまご *木綿豆腐 削り節	焼きのり *わかめ だし昆布 牛乳	*いちほまれ 砂糖 ボーロ	ごま油 いりごま	*こまつな にんじん ごぼう しょうが 生しいたけ *ねぎ 玉葱	747 kcal 32.5 g 23.7 g 2.4 g		
2月4日	ピタパンには 焼きそばを入れて 焼きそばパンに してみよう	ピタパン 焼きそば コーンクリームチャウダー バナナ	豚肉 鶏つくね *青大豆	あおのり 牛乳	ピタパン 中華めん 砂糖 じゃがいも	米油 シチュールウ	にんじん 青ピーマン キャベツ もやし 玉葱 とうろこし バナナ	743 kcal 31.7 g 24.7 g 3.4 g		
2月5日	福井県が誇る ミディトマト 「越のルビー」を 使つたメンチカツ をいただこう	ご飯 越のルビーのメンチカツ 白菜とほうれん草のおひたし まいたけとあげのみそ汁 みかん	*豚ひき肉 *木綿豆腐 *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 すりごま	*ほうれん 草 にんじん *越のルビー はくさい *だいこん *まいたけ みかん 玉葱	712 kcal 23.3 g 22.6 g 1.8 g		
2月6日	姉妹都市・友好 都市訪問献立⑭ 中国の伝統料理 や食文化への 理解を深めよう	ご飯 ホイコーロー パンサンスター サンラータン	豚肉 *みそ ロースハム ベーコン *たまご	牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉 マロニー	米油 ごま油 ラー油	チンゲン菜 キャベツ 玉葱 にんにく きゅうり *ねぎ もやし たけのこ(水煮)	754 kcal 29.9 g 24.6 g 3.1 g		
2月9日	ふるさと給食 2月7日は福井県 置県の記念日 ふるさと福井の 美食を楽しもう	麦ご飯 ふくいポークの春巻き 白菜の昆布和え 福井の恵みのすまし汁	*ふくいポーク *うすあげ *木綿豆腐 鶏肉 削り節	塩昆布 *わかめ だし昆布 牛乳	*いちほまれ 春巻きの皮 *米粒麦 砂糖 *さといも	米油	*こまつな はくさい *ねぎ	726 kcal 27.1 g 24.2 g 1.8 g		
2月10日	食物繊維が たっぷりの献立で お腹の調子を すっきり整えよう	ご飯 五目きんぴら キャベツの梅おかか和え さつまいものみそ汁	牛肉 焼き竹輪 花かつお *みそ	煮干し 牛乳	*いちほまれ こんにゃく 砂糖 *さつまいも	米油 ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ *梅びしお 玉葱 ぶなしめじ *ねぎ	736 kcal 29.3 g 21.1 g 2.5 g		
2月12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 タラの天ぷら 水菜と人参のごまあえ あげとわかめのみそ汁 鉄っこひじき	たら *うすあげ *みそ	*わかめ 煮干し ひじき 牛乳	*いちほまれ 砂糖 小麦粉 キヌア	米油 いりごま	にんじん *水菜 *こまつな もやし 玉葱 *ねぎ	737 kcal 31.1 g 26.3 g 2.4 g		
2月13日	バレンタイン 献立 給食室から 愛情たっぷりの 手作りデザートと ハートハンバーグ	パエリア風ご飯 ハートハンバーグ キャベツの洋風スープ ココアプリン	ツナ 鶏ひき肉 あさり 豚肉	牛乳 生クリーム ホイップ クリーム	*いちほまれ *米粒麦 プリンの素	米油	赤ピーマン 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 *だいこん	738 kcal 31.6 g 28.2 g 3 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 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			
2月20日	姉妹都市・友好 都市訪問献立 ⁽¹⁵⁾ 新潟県の郷土の 味や名産品への 理解を深めよう	ご飯 さけの焼きづけ いもみそ 深雪汁 お米のムース	鮭 *みそ 削り節 鶏肉	だし昆布 牛乳	*いちはまれ *さといも 砂糖 こんにゃく お米のムース	ごま油	にんじん	だいこん ごぼう たけのこ(水煮)	771 kcal 37.1 g 21.4 g 2.3 g	
2月24日	歯つぴー献立 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	厚揚げのそぼろみそ丼 のり香味和え 麦とろ麺のすまし汁	*あつあげ 豚ひき肉 *みそ 花かつお *木綿豆腐 かまぼこ 削り節	焼きのり だし昆布 牛乳	*いちはまれ 砂糖 かたくり粉 *大麦めん	米油 ごま油	*こまつな にんじん *ほうれん 草	玉葱 しょうが もやし はくさい *ねぎ	772 kcal 35.2 g 26.2 g 2.9 g	
2月25日	給食の隠れた 人気メニュー 手作りの ピザトーストを 味わおう	ピザトースト 照り焼きチキン キヤベツときのこのサラダ ジユリアンスープ ヨーグルト	ロースハム 鶏肉 鶏ささ身 ワインナー	チーズ ヨーグルト 牛乳	食パン 砂糖	すりごま オリーブ油	青ピーマン にんじん	玉葱 とうもろこし キャベツ ぶなしめじ *だいこん セロリー	712 kcal 44.2 g 30.2 g 3 g	
2月26日	県産のサゴシと 大豆を使った 甘辛ダレの 特製メニュー	ご飯 サゴシのごまコロコロ揚げ 大根とわかめのじやこ和え じやがいもときのこのみそ汁	*サゴシ *黄大豆 *みそ	わかめ しらす干し 煮干し 牛乳	*いちはまれ かたくり粉 砂糖 じやがいも	米油 いりごま	にんじん	*だいこん えのきたけ 玉葱 *ねぎ	747 kcal 32.7 g 23.7 g 2.4 g	
2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 「県産鶏肉」	ご飯・もみわかれふりかけ 越前ガニ入りぎょうざ 勝山水菜の海苔あえ 鶏肉と里芋の煮物 県産いちごクリーム大福	*越前ガニ 魚すり身 鶏肉 高野豆腐	焼きのり 牛乳 *もみわかれ	*いちはまれ 砂糖 *さといも ぎょうざの皮 クリーム大福	米油	*勝山水菜 にんじん さやいんげん	もやし *だいこん しいたけ ねぎ いちごジャム	831 kcal 29.8 g 26.3 g 2.5 g	

～今月のおすすめメニュー～

2月3日(火) 節分 献立

2月3日は「節分（せつぶん）」です。節分とは、立春の前に邪気を払い、豆まきや恵方巻きなどの風習を通して一年の無病息災を願う日本の伝統行事のことです。平安時代や室町時代にはすでに行われていたとされ、長い歴史を持っています。

給食では節分豆の形を模したきな粉入りのボーロと、甘辛く煮た牛肉やかまぼこ和え自分で巻いて食べる変わり恵方巻を提供します。



～今月の地場産物～ 越のルビー



「越のルビー」は、福井県内で生産されているミニトマトのブランド名です。このトマトは福井県立短期大学（現福井県立大学）で育成されました。果実が鮮やかな紅色であることから、福井県出身の芥川賞作家津村節子さんが命名し、平成4年に品種登録されました。大玉トマトとミニトマトの中間（ミディ）の大きさで、大玉トマトと比較すると甘みが強いのが特徴で、初夏～秋が旬となっています。



「越前がに」は、福井県の漁港で水揚げされる雄のズワイガニのことです。山陰地方では『松葉ガニ』石川県では『加能ガニ』などとも呼ばれ、水揚げされる漁港によって、ブランド名が付けられています。同じズワイガニでも漁場の環境により食味が異なり、中でも「越前がに」は甘くひしきった肉質でトップブランドの最高級品種として知られています。ブランドマークの入った黄色いタグ付きのカニが「越前がに」の証です。

～姉妹都市・友好都市紹介～

福井県と交流の深い中国の浙江省（せっこうしゅう）は、中国最大の都市である上海に隣接した人口約6,500万人の地域です。
13世紀の初めには、福井県永平寺の開祖である道元禅師が、浙江省にある天童寺で修業を行ったなどの歴史的繋がりがあり、昭和62年ごろより交流を始め、平成5年に友好都市提携が結ばされました。



今月紹介するのは、鯖江市の姉妹都市である新潟県の

村上市です。江戸時代、村上藩の藩主であった間部氏が国替えとなり、初代鯖江藩主となった縁から、両市は昭和56年に姉妹都市を締結しました。給食では、新潟の郷土料理である、焼いた鮭を醤油ダレに漬けて食べる「鮭の焼きづけ」や、里芋を甘めの味付けの味噌で煮付けた「いもみそ」、「深雪汁」を提供します。郷土の味を楽しみましょう。

