

# R7年度

※牛乳は毎日つきます

# 2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 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		
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	<b>節分</b> 今年の恵方は「南南東」 自分で巻き寿司を作ってみよう	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 節分ポーロ	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 ポーロ	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 とうもろこし 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マト「越のルビー」を使ったメンチカツをいただく	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	<b>姉妹都市・友好都市訪問献立</b> 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 ハンサンルー サンラータン	豚肉 *みそ ローズハム 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	<b>ふるさと給食</b> 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	<b>アイアン献立</b> 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	<b>バレンタイン 献立</b> 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		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		
2月20日	<b>姉妹都市・友好都市訪問献立⑮</b> 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	*いちほまれ *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	<b>歯っぴー献立</b> 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	*いちほまれ 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 キャベツときのこのサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト	ローズハム 鶏肉 鶏ささ身 ウインナー	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 サゴシのごまココロ揚げ 大根とわかめのじゃこ和え じゃ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	*いちほまれ かたくり粉 砂糖 じゃがいも	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	<b>プラスワン給食</b> 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・もみわかめふりかけ 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 *もみわかめ	*いちほまれ 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、立春の前日に邪気を払い、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トです。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ポーロと、甘辛く煮た牛肉やかまぼこ和えを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ディ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～初秋が旬となっています。

### 越前ガニ



「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」は甘くひきしま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(せつこうしょう)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禪師が、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。

