

R7年度

※牛乳は毎日つきます

3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
3月2日	ひな祭り献立 具材のうま味を感じる ちらし寿司を楽しむ	ちらしずし あさりのすまし汁 桃ゼリー	とり肉 高野豆腐 錦糸卵 *木綿豆腐 あさり 焼き竹輪 削り節	だし昆布 焼きのり *わかめ 牛乳	*いちほまれ 砂糖 ゼリー		にんじん さやいんげん	干し椎茸 玉葱 ねぎ もも	711 kcal 28.7 g 15.3 g 2.7 g
3月4日	給食調理員さん とっておきの 手作りデザート チョコレートパイ	給食用うずまきパン オムレツ・1食ケチャップ にんじんのツナマヨサラダ 白菜とベーコンのスープ お手製チョコパイ	オムレツ ツナ ベーコン *たまご	牛乳	うずまきパン 砂糖 マカロニ パイシート グラニュー糖 チョコレート	マヨネーズ 米油	にんじん *小松菜	はくさい キャベツ にんにく	772 kcal 24.6 g 34.8 g 2.3 g
3月5日	アイアン献立 成長期に特に 必要な鉄分の 摂取を目的と した献立	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のごまよごし だいずのいそ煮	まさば *黄大豆 鶏肉 *うすあげ 焼き竹輪	干ひじき 牛乳	*いちほまれ 砂糖 こんにゃく	すりごま 米油	にんじん *ほうれん草 さやいんげん	キャベツ たけのこ(水煮)	783 kcal 38.3 g 29 g 2.7 g
3月6日	醤油としょうがの 風味豊かな 手作り唐揚げを 美味しく食べよう	ご飯 鶏の唐揚げ バンサンスー 中華風みそスープ 県産なしゼリー	鶏肉 ロースハム 鶏つくね *みそ	牛乳	*いちほまれ かたくり粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 ゼリー	米油 いりごま ごま油	にんじん *小松菜	にんにくしょうが きゅうり だいこん ぶなしめじ *梨	828 kcal 30.6 g 28.1 g 2.6 g
3月9日	ふるさと給食 福井県の 多様な食材を 味わおう	ご飯 いわしのうめ煮 勝山水菜ともやしのおかか和え のっぺい汁 水ようかん	*いわし 花かつお 鶏肉 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*いちほまれ 砂糖 *さといも かたくり粉 水ようかん		*勝山水菜 にんじん	もやし ごぼう ねぎ *梅干し	741 kcal 32 g 19.5 g 1.8 g
3月10日	高志中の人気 No.1メニュー キムタクご飯 を楽しもう	キムたくご飯 れんこんのマヨサラダ 春雨中華スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	*いちほまれ *米粒麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 すりごま マヨネーズ	*水菜 にんじん *小松菜	はくさいキムチ 大根(守口漬) ねぎ れんこん とうもろこし キャベツ	767 kcal 25.9 g 24.8 g 4 g
3月11日	食べやすい 食事の特徴を 考えてみよう	ご飯 チキンカレー 小松菜のハムサラダ 福神漬・らっきよ	鶏肉 ロースハム *いり大豆	牛乳	*いちほまれ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	にんじん *ほうれん草	玉葱 にんにく しょうが もやし 大根(福神漬) *らっきよ(甘酢漬)	792 kcal 27.2 g 25.1 g 4 g
3月12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 「県産魚」	ご飯 県産サワラのフライ 塩麴肉じゃが キャベツとコーンのおかか和え 県産きなこプリン・らっきよタルタルソース	*サワラ 豚肉 削り節 かつお節 *きなこ	牛乳	*いちほまれ じゃがいも こんにゃく 塩麴 砂糖 プリン パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん	玉葱 キャベツ とうもろこし *らっきよ	816 kcal 31.5 g 26.1 g 2 g
3月13日	歯っぴー献立 成長期に重要 なカルシウムの 摂取を目的と した献立	大豆入りわかめご飯 牛肉のカラフル炒め 白菜のすまし汁 おさつスティック	*黄大豆 牛肉 *みそ *あつあげ 鶏つくね 削り節	だし昆布 わかめ 牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉 おさつスティック	米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん *小松菜	生しいたけ 黄ピーマン にんにくしょうが はくさい 玉葱	746 kcal 31.3 g 24.4 g 2.8 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		
3月16日	姉妹都市・友好都市訪問献立⑯ 隣県である石川の名産品と郷土料理	ご飯 ブリのフライ だしソース 彩り野菜のごま和え めった汁	ブリ 豚肉 *みそ	煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖 パン粉 さつまいも こんにやく 小麦粉	米油 いりごま	にんじん *ほうれん草	もやし だいこん ごぼう ねぎ 生しいたけ	720 kcal 27.8 g 20.3 g 2.5 g
3月17日	生徒会委員会企画 アニメの作中に登場するメニューを再現	『ちいかわ』のチキンライス 『葬送のフリーレン』のハンバーグ 『ダンジョン飯』のゴーレムサラダ 『ONE PIECE』サンジのスープ	とり肉 豚ひき肉 ツナ ベーコン *たまご	牛乳	*いちほまれ 砂糖	有塩バター オリーブ油	にんじん *ほうれん草 *水菜	玉葱 マッシュルーム(水煮) ミックスベジタブル だいこん ぶなしめじ	761 kcal 33.3 g 29.5 g 3.4 g
3月18日	お祝い献立 3学年での最後の給食 新しい門出をお祝いしよう	赤飯 県産シイラのフライ 紅白なます お祝いすまし汁 県産東浦みかんクリーム大福	*木綿豆腐 *シイラ 小豆 なると 削り節	だし昆布 牛乳 生クリーム	もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 大福	黒ごま 米油	にんじん *小松菜	だいこん えのきたけ 玉葱 ねぎ *東浦みかん	719 kcal 24 g 17.7 g 2 g
3月19日	和食の特徴 一汁三菜について知り バランスのいい食事を学ぼう	ご飯 鶏肉ののり塩焼き もやしのおひたし しいたけとわかめのみそ汁 バナナ	鶏肉 *みそ	あおりのり *わかめ 煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖	すりごま	にんじん *ほうれん草	もやし はくさい 生しいたけ ねぎ バナナ	740 kcal 32.6 g 21.4 g 2.5 g
3月23日	給食最終日 1年間の給食時間を振り返ろう	ご飯 鶏の唐揚げ パンサンスー 中華風みそスープ 県産なしゼリー	鶏肉 ロースハム 鶏つくね *みそ	牛乳	*いちほまれ かたくり粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 ゼリー	米油 いりごま ごま油	にんじん *小松菜	にんにくしょうが きゅうり だいこん ぶなしめじ *梨	828 kcal 30.6 g 28.1 g 2.6 g

～今月のおすすめメニュー～

3月17日（火）生徒会・委員会企画献立

3月17日の給食は、生徒会と給食委員会が企画する「アニメ給食」です。皆さん世代が知っているアニメに登場する料理を、給食で再現して1日の献立にまとめました。どのアニメの、どのシーンに出てくる料理でしょうか。見たことはあるでしょうか。普段とは違ったスタイルの給食、皆さんには楽しく話題にしながら食べてもらえるととてもうれしいです。



～今月の地場産物～

勝山水菜



勝山水菜は、春を代表する勝山市の地域特産物です。江戸末期ごろから栽培されていると言われており、細い茎が束になっている野菜とは違い、太い茎をしたナバナに近い品種です。勝山水菜は、雪深い勝山で冬の間に育ち、雪解けの後に収穫します。独自の甘みと栄養分があり、勝山水菜の葉はもちろんのこと、太く伸びたとう（花の茎がのびたもの）がみずみずしくてやわらかく、苦味が少ないのが特徴です。

越前ほうれん草



今月は「越前ほうれん草」を紹介します。越前ほうれん草は甘くてみずみずしく、葉が肉厚で柔らかいです。アクが少ないため、いろいろな料理に使いやすいのが特徴です。福井市の東安居地区での生産が盛んで、40年以上の栽培歴があります。ほうれん草は鉄分を多く含み、鮮やかな緑は彩りとして重宝されます。一年を通して栽培されているため、給食でも県産のほうれん草を安定して使用できています。

～姉妹都市・友好都市紹介～

石川県の志賀町（しかまち）は、福井県の高浜町と平成2年から交流を続けている姉妹都市です。約400年前に、高浜町の漁師たちが志賀町のある西能登に移り住んで暮らしていたことなどが縁となり、協定が結ばれました。志賀町の海岸部には実際に「高浜町」という地名もあるそうです。給食では、石川県でよく食べられているブリのフライと、郷土料理であるさつまいも入り豚汁「めった汁」を提供します。

