

R8年度

4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	ヨーグルト 飲用牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 カレールウ	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬)	
4月8日	新年度初めての給食協力して準備と片づけをしよう	若狭牛入りカレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬・らっきょう ヨーグルト	*若狭牛 牛肉 ツナ	ヨーグルト 飲用牛乳	*いちほまれ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬)	809 kcal 26.3 g 27.1 g 3.9 g	
4月9日	1口に30回よく噛むことを意識して食事をしよう	ご飯 五目きんぴら 打ち豆のみそ汁 バナナ	豚肉 焼き竹輪 *うすあげ *打ち豆 *みそ	煮干し 飲用牛乳	*いちほまれ こんにゃく 砂糖	米油 いりごま	にんじん さやいんげん *こまつな ごぼう えのきたけ だいこん バナナ	750 kcal 30.5 g 19.9 g 2.6 g	
4月10日	<b>お祝い献立</b> 進級・入学のお祝い献立を味わおう	<b>赤飯 ごま塩</b> <b>ふくいサーモンフライ</b> 県産ほうれん草の錦糸卵和え まいたけと三つ葉のすまし汁 <b>桃のミニデザート</b>	*ふくいサーモン 錦糸卵 かまぼこ *木綿豆腐 削り節	*わかめ だし昆布 飲用牛乳	もち米 小豆 砂糖 ゼリー 小麦粉 パン粉	黒ごま 米油	*ほうれん草 にんじん 糸みつば *まいたけ 玉葱 もも果汁	712 kcal 29.8 g 21.7 g 2.1 g	
4月13日	中華の味付けを楽しみながらご飯をしっかりと食べよう	ご飯 にんじんシュウマイ 麻婆春雨 もやしの煎り大豆和え	豆腐 *みそ 魚のすり身 *いり大豆 豚ひき肉 テンメンジャン コチュジャン	飲用牛乳	*いちほまれ はるさめ 砂糖 シュウマイの皮	米油 ごま油 ラー油	にんじん *こまつな たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが もやし 玉葱	771 kcal 29.8 g 24 g 2.9 g	
4月14日	マヨネーズでふっくらと仕上げた鶏肉の旨味を感じよう	ご飯 <b>チキンの一味マヨ焼き</b> 大根と水菜のおかか和え 揚げとわかめのみそ汁	鶏肉 花かつお *うすあげ *みそ	*わかめ 煮干し 飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖	マヨネーズ	*水菜 にんじん だいこん とうもろこし 玉葱 ねぎ	764 kcal 32.7 g 31.3 g 2.2 g	
4月15日	春が旬のアスパラガスを使ったグラタン風シチューを食べよう	給食コッペパン フランクフルト 1食ケチャップ ポイルキャベツ <b>春のグラタン風シチュー</b>	フランクフルト ベーコン	とろけるチーズ 牛乳 飲用牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	米油 有塩バター	にんじん アスパラガス 玉葱	831 kcal 32.5 g 38.2 g 3 g	
4月16日	<b>アイアン献立</b> 成長期に必要な鉄分を意識して摂取しよう	ご飯 <b>菜の花コロッケ</b> <b>小松菜の海苔チーズ和え</b> <b>あさりのみそ汁</b>	豚ひき肉 あさり *うすあげ *木綿豆腐 *みそ	ダイスチーズ 焼きのり 煮干し 飲用牛乳	*いちほまれ じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	*こまつな にんじん なばな キャベツ 玉葱 ねぎ	735 kcal 29.1 g 23.2 g 2.3 g	
4月17日	調理員さんお手製のココアプリンを楽しもう	スタミナ丼 五目卵スープ <b>手作りココアプリン</b>	豚肉 *うすあげ *みそ *たまご *木綿豆腐 ベーコン	*わかめ 牛乳 生クリーム 飲用牛乳	*いちほまれ *米粒麦 砂糖 かたくり粉 プリンの素	米油 ごま油	にら にんじん *ほうれん草 玉葱 しょうが にんにく	804 kcal 33.4 g 32.3 g 3.4 g	
4月20日	<b>歯っぴー献立</b> 成長期に必要なカルシウムを摂取しよう	ご飯 照り焼きチキン ひじきの和風マヨサラダ じゃがいものみそ汁 手作り磯ふりかけ	鶏肉 かまぼこ *木綿豆腐 *みそ *いり大豆	干ひじき 煮干し しらす干し あおのり 飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	にんじん *こまつな とうもろこし 玉葱 ねぎ	727 kcal 38.7 g 23.3 g 3.1 g	
4月21日	お箸を上手に使うマナーよく食べよう	ご飯 お手製ちくわの磯部揚げ もやしのゴマ昆布和え 春のすまし汁	焼き竹輪 *たまご 鶏肉 削り節	あおのり 塩昆布 だし昆布 飲用牛乳	*いちほまれ 小麦粉 砂糖	米油 いりごま	にんじん *こまつな もやし ねぎ 生しいたけ たけのこ	704 kcal 28.5 g 20.8 g 2.7 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		
4月22日	具材をパンにはさんでツナサンドにして食べよう	給食コッパン ツナサンドの具 キュウリとコーンのマリネ ミネストローネ 青りんごゼリー	ツナ ウイナー	飲用牛乳	コッパン 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶	玉葱 にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ 青りんご果汁	714 kcal 28.4 g 29.8 g 3.6 g
4月23日	省塩給食 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	県産麦の麦ご飯 ふくぶーメンチカツ 県産ほうれん草とキャベツのおひたし 玉ねぎと豆腐のみそ汁	ふくいポーク *木綿豆腐 *みそ	煮干し 飲用牛乳	*いちほまれ *米粒麦 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	にんじん *ほうれん草	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	716 kcal 25 g 25.7 g 2.1 g
4月24日	高志中学校で人気No.1！キムタクご飯を味わおう	キムたくご飯 小松菜の中華和え 春雨中華スープ	豚肉 ベーコン	カットわかめ 飲用牛乳	*いちほまれ *米粒麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	*こまつな にんじん	はくさいキムチ 大根(守口漬) ねぎ もやし キャベツ 玉葱	720 kcal 26.2 g 21.3 g 4.1 g
4月27日	春の味覚 たけのこをたっぷり使ったたけのこご飯	たけのこご飯 和風ツナサラダ きのこの豚汁 果物(清見オレンジ)	*うすあげ ツナ 豚肉 *みそ	だし昆布 煮干し 飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖	すりごま	にんじん *ほうれん草	たけのこ キャベツ ぶなしめじ 生しいたけ だいこん ねぎ きよみオレンジ	714 kcal 29.2 g 21.6 g 3.2 g
4月28日	一汁三菜 和食のもつ特徴を理解しバランスよく食べよう	ご飯 県産サワラの西京焼き あげ入りおひたし けんちん汁 アセロラゼリー	*さわら *みそ *うすあげ かまぼこ *木綿豆腐 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖 *さといも ゼリー	ごま油	*こまつな にんじん	もやし ごぼう ねぎ アセロラ果汁	740 kcal 32.6 g 19.2 g 2.4 g
4月30日	ふるさと給食 福井県の食材の豊かさを感じよう	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 県産小松菜と切干のごま和え 県産牛の肉豆腐	*厚焼き玉子 *若狭牛 牛肉 *焼き豆腐 削り節	飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖 こんにゃく 焼きふ	いりごま 米油	*こまつな にんじん	切干しだいこん ねぎ *まいたけ	747 kcal 32.3 g 28.9 g 1.8 g

## ～今月のおすすめ献立～

## ～今月の地場産物～

### 4月10日（金）

4月10日は「お祝い給食」です。

1年生の入学、2・3年生の進級をお祝いして、古くからお祝い事の日に食べている



「赤飯」と、福井県が誇るブランド品「ふくいサーモン」のフライ、花の形のデザートを提供します。美味しく味わって、新学期も元気に過ごしましょう。

### 4月23日（木）



4月23日は「省塩給食」です。食事から摂取する食塩量を減らすことを目的とした献立です。学校給食では、一食あたりの食塩量を小学生で2.0g・中学校で2.5gと適正に定めており、旨味を含む食材の使用や、だしをふんだんに使ったメニューでできる限り摂取量を抑えています。食材の持つ味わいをしっかりと感じましょう。

### 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ことができます。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、ほとんどが県外で消費されています。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鱈を使用していただきます。ぜひ楽しんで食べてください。

### 六条大麦



食物繊維をはじめとした多くの栄養素を含む大麦。ビールや焼酎の原料となる「二条大麦」と、麦茶や麦ごはんにする「六条大麦」に大別されています。福井県は「六条大麦」の生産量が日本一。5月下旬から6月上旬には、県内各地で金色の麦畑を見ることができます。今月の給食では、県産大麦を使用した「麦ごはん」を提供します。



【給食目標】 仲間と協力して準備・片づけをしよう

【食育目標】 成長と食事について知ろう

