

# R8年度

※牛乳は毎日つきます

# 5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	わかめ だし昆布 飲用牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	にんじん 糸みつば *ほうれん草	
5月1日	端午の節句 子どもの健やかな成長を願った食べ物を知ろう	ご飯 カツオのフライ 若竹汁 ほうれん草の煎り大豆あえ 柏餅	*うすあげ 削り節 *いり大豆 カツオ	わかめ だし昆布 飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖 もち 小豆 小麦粉 パン粉	米油	にんじん 糸みつば *ほうれん草	たけのこ キャベツ	772 kcal 28.7 g 21.8 g 3 g
5月7日	身体のエネルギー源となる白米を意識して食べよう	ご飯 牛肉のオイスター炒め もやしの中華スープ ヨーグルト	牛肉 *うすあげ ベーコン *木綿豆腐	ヨーグルト 飲用牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン *小松菜 にんじん	玉葱 たけのこ 黄ピーマン 生しいたけ にんにく もやし	760 kcal 31.1 g 26.3 g 2.7 g
5月8日	福井の魅力を再発見！献立 ①嶺南地域 福井の地域の食を余すことなく味わおう	ご飯 宇宙サバ缶コロケ キャベツの福井梅あえ 長操汁 三方梅酒のパンゼリー	*宇宙さば缶 花かつお *黄大豆 *みそ	*わかめ 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 ゼリーの素	米油	にんじん	キャベツ とうもろこし *梅びしお *ねぎ だいこん 生しいたけ パン缶 玉葱	723 kcal 24.1 g 18.4 g 1.9 g
5月11日	スパイスの持つ様々な効果について知ろう	麦ご飯 タンドリーチキン ほうれん草とツナのサラダ ウインナーのコンソメスープ	鶏肉 ツナ ウインナー	飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖	オリーブ油 米油	にんじん 水菜 *ほうれん草	玉葱 にんにく しょうが もやし キャベツ	743 kcal 32.1 g 29.4 g 2.4 g
5月12日	アイアン献立 成長期に必要な鉄分を意識して摂取しよう	三色丼 豆腐としめじのみそ汁 果物（りんご）	豚ひき肉 高野豆腐 錦糸卵 *木綿豆腐 *みそ	*わかめ 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	米油	*小松菜 にんじん	しょうが ぶなしめじ 玉葱 りんご	756 kcal 35.4 g 25.9 g 2.4 g
5月13日	給食の密かな人気メニュー シュガバタートーストを味わおう	シュガバタートースト クラムチャウダー キャベツとハムのマリネ 果物（バナナ）	あさり 鶏肉 ロースハム	飲用牛乳 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	有塩バター シチュールウ 米油	にんじん さやいんげん	玉葱 キャベツ バナナ	729 kcal 27.9 g 30.5 g 3 g
5月18日	新玉ねぎの甘みを存分に生かしたしょうが炒めを楽しもう	ご飯 豚肉と新玉ねぎのしょうが炒め えのきとちくわのみそ汁 お米のムース	豚肉 *あつあげ 焼き竹輪 *みそ	煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 お米のムース	米油	*小松菜 にんじん	キャベツ 玉葱 しょうが だいこん えのきたけ *ねぎ	743 kcal 31.3 g 24.7 g 2.3 g
5月19日	調理員さんの愛情こもったサバのみそ煮でご飯を食べよう	麦ご飯 さばのみそ煮 キャベツの昆布和え すまし汁	まさば *みそ かまぼこ *木綿豆腐 鶏肉 削り節	塩昆布 だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖	いりごま	にんじん *ほうれん草	しょうが キャベツ ぶなしめじ 玉葱	758 kcal 35.9 g 23.7 g 2.6 g
5月20日	パンは齧らず一口サイズにちぎってマナーよく食べよう	黒糖コッペパン オムレツ きゅうりとささみの洋風マリネ ABCスープ ミックスフルーツ	オムレツ 鶏ささ身 豚肉	飲用牛乳	黒糖コッペパン ABCマカロニ	米油	にんじん さやいんげん	きゅうり 玉葱 とうもろこし ぶなしめじ みかん缶 パン缶 もも缶	709 kcal 28.8 g 22.2 g 2.5 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		
5月21日	県産タケノコのたっぷり入ったメンチカツを食べよう	ご飯 たけのこメンチカツ かきたま汁 磯香和え レモンゼリー	*豚ひき肉 かまぼこ *木綿豆腐 *たまご 削り節	だし昆布 焼きのり 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	米油	*小松菜 にんじん 生しいたけ *ねぎ 玉葱 もやし *たけのこ レモン果汁	786 kcal 28.4 g 23.5 g 2.1 g	
5月25日	県産食材を使った特製の中華料理を楽しもう	ご飯 県産イワシの中華ダレ きゅうりのゆかり和え 豚肉と厚揚げのチリソース煮	*まいわし *あつあげ 豚肉	飲用牛乳	*ハナエチゼン かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 いりごま	*小松菜 にら きゅうり 玉葱 にんにく しょうが	804 kcal 34.7 g 29.1 g 2.2 g	
5月26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 根菜入り鶏つくね 新じゃがのみそ汁 ブロッコリーのツナ和え いちごのムース	とりつくね *木綿豆腐 *みそ ツナ	煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖 いちごのムース		にんじん ブロッコリー 生しいたけ *ねぎ ごぼう レンコン	716 kcal 28.9 g 22.2 g 2.3 g	
5月27日	県産大豆を贅沢に使ったメキシコ風アメリカ料理のチリコンカン	給食コッペパン チリコンカン キャベツのコールスロー 果物（清見オレンジ）	*黄大豆 *青大豆 牛ひき肉 豚ひき肉	飲用牛乳	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖 かたくり粉	米油 マヨネーズ	トマト缶 玉葱 にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きよみオレンジ	728 kcal 33.6 g 30.7 g 2.7 g	
5月28日	<b>省塩給食</b> 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 鮭のチーズフライ ほうれん草のごまよごし 牛肉と高野豆腐の煮物	鮭 牛肉 高野豆腐 削り節	飲用牛乳 とろけるチーズ	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	すりごま 米油	にんじん *ほうれん草 さやいんげん もやし 切干しだいこん 生しいたけ	766 kcal 30 g 26.9 g 1.9 g	
5月29日	<b>ふるさと給食</b> 福井県の食材の豊かさを感じよう	青大豆入りわかめご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの 打ち豆としめじのみそ汁 羽二重餅	*青大豆 豚肉 *あつあげ *打ち豆 *みそ	煮干し 炊き込みわかめ 飲用牛乳	*ハナエチゼン *麦とろ麺 砂糖 羽二重餅	米油 ごま油	*小松菜 にんじん キャベツ にんにく ぶなしめじ *ねぎ 玉葱	774 kcal 33.9 g 21.9 g 3.2 g	

## ～今月のおすすめ献立～

### 5月8日（金）

5月8日は「福井の魅力を再発見！」

献立です。福井県内の各地域ごとの魅力を、さらに深掘りする企画です。第1回は、嶺南地域にフォーカスしたメニューです。

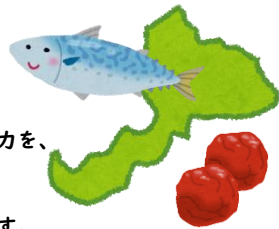
ドラマにもなっている「宇宙さば缶」を使用したコロッケに、三方での栽培が盛んな福井梅を使った和え物と梅酒入りゼリー、若狭の郷土料理である大豆の入ったみそ汁「長操汁」を提供します。

1・2年生は研修に向けて、美味しく理解を深めましょう。

### 5月25日（月）

5月25日は、県産の食材を使った特製の中華献立を提供します。

県産イワシにかたくり粉をまぶして焼き、中華ダレにからめたメニューと、県産の厚揚げを使った、ピリッと辛いチリソース煮です。なじみのある福井県の食材も、調理の方法や味付けによって、様々な形で楽しむことができます。



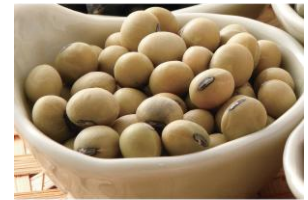
## ～今月の地場産物～

### 越前ほうれん草



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することができます。

### 県産大豆



福井県は過去に油の原料となる「えごま」が多くとれたこと、寺院が多く精進料理が広く食べられていたことなどから、大豆製品を食べる文化が盛んにあり、厚揚げの消費量では60年連続で日本一となっています。給食では、みそ・醤油・豆腐・厚揚げ・油揚げ・打ち豆・煎り大豆・きな粉といった様々な大豆加工品を使用しており、原料の大豆はなんと、その全てが福井県産です。



【給食目標】お弁当を作ってみよう

【食育目標】生活リズムと朝食の大切さについて考えよう

