

# [ 4月 学校給食献立表 ]

福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	主食	牛乳	おかず	主菜 副菜 副菜(汁) デザート	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・海藻類	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	
10月	祝! 入学・進級 春の味でお祝いしよう	赤飯	○	とびうおのフライ 筍とあげのおすいもの ほうれん草と白菜ごま和え ココアプリン らっきょタルタルソース	牛乳,*とびうお,*うすあげ,*わかめ,かつお節,生クリーム	餅米,パン粉,小麦粉,米油,すりごま,プリン の素,マヨネーズ	たけのこ(水煮),にんじん,ねぎ,こまつな,はくさい,とうもろこし,いちご,*花らっきょう	845 kcal 32.1 g 26.2 g 2.4 g	
11火	福井のブランド食材を 味わおう	若狭牛の カレーライス	○	洋風ごまあえ 福神漬・花らっきょう 黄桃ヨーグルト	牛乳,*若狭牛モモ肉, 鶏肝臓,生クリーム,みそ, ロースハム,プレーン ヨーグルト	*コシヒカリ,じゃがいも, 砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,にんにく,マツ シュルーム,トマト缶詰,ほう れんそう,キャベツ,福神漬, *花らっきょう,もも	888 kcal 28.6 g 23.5 g 3.3 g	
12水	パンは一口 ずつちぎって 食べよう	コッペパン	○	かぼちゃのグラタン風 コールスローサラダ 果物(りんご) いちごジャム	牛乳,脱脂粉乳,とり 肉,あさり,パルメザン チーズ	強力粉,ショートニング, 砂糖,マカロニ・スパゲッ ティ,小麦粉,有塩パ ター,米油	かぼちゃ,にんじん,玉葱,グリ ンピース,キャベツ,きゅうり,と うもろこし,りんご,いちごジャ ム	840 kcal 29.1 g 26.2 g 3.2 g	
13木	春キャベツを 味わおう	ご飯	○	鶏肉のタンドリー風 キャベツのレモンあえ じゃがいもとあげのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳,とり肉,プレーン ヨーグルト,プロセスチー ズ,*あつあげ,*わか め,煮干し,*みそ	*コシヒカリ,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,レモン,にん じん,*ねぎ,バナナ	842 kcal 34.3 g 24.4 g 3.4 g	
14金	だいずを箸 でつまんで食 べよう	麦ご飯	○	いかゲソのから揚げ だいずのいそ煮 小松菜のおひたし レーズン入り黄桃ヨーグルト	牛乳,*いか,*黄大 豆,干ひじき,牛肉,*う すあげ,焼き竹輪,プレー ンヨーグルト	*コシヒカリ,米粒麦,こ んにやく,砂糖,いりごま	にんじん,*こまつな,黄桃 (缶詰),レーズン	840 kcal 36.4 g 26.9 g 2.3 g	

## 4月 給食目標

給食の準備や後始末を協力してしよう

### 衛生

- ★全員 食事の前と後には、石けんをつけて「30秒間」の手洗いをしましょう。
- ★盛り付け班
  - ① **必ず朝の健康チェックを行い、記録をしましょう。**  
※給食委員が健康チェックを行います。当日の朝に、発熱・咳・腹痛・下痢・嘔吐の症状がある時は、当番を交代しましょう。
  - ② 配膳の前には**石けんをつけて「30秒間」の手洗いをし、清潔なハンカチで手をふいてアルコールで手を消毒しましょう。**
  - ③ エプロンと三角巾をつけ、マスクでしっかりと鼻と口を覆ってください。  
※マスクが必要になります。盛り付け班の時は必ず持参してください。
- ★配膳班
  - ① 配食されたものをこぼさないように、十分注意して運びましょう。
  - ② つばや指が入らないように気をつけましょう。
- ★後始末班
  - ① 食器を片付けた後は、手を洗いましょう。

### 楽しい時間

- ★給食の時間 準備、喫食、後始末を入れて40分間です。よくかんでゆっくりと味わって食べられるよう、協力して準備や後片付けをし、食べる時間を20分間は確保しましょう。
- ★食べる際の注意 全校生徒が一堂に集まる時間です。感染に対し、不安を感じる人もいますので、配慮して食事をしましょう。**マスクを外して喫食している時は、大声での会話は控えるようにし、しっかりと味わいましょう。**

### 給食費

本校の給食費は、1食380円です。  
 集金方法について、4月～1月の10回は一律6200円を、2月は年間の喫食回数を調整した額を銀行口座から引き落とします。  
 今年度は、感染症による陽性の確認、濃厚接触者、PCR検査対象での出席停止については、個別での給食停止の対応はしていません。  
 ただし、学級・学年閉鎖や臨時休校になった場合は、その当日から給食停止の扱いになります。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 安全

- ★食品の安全 本校ではなるべく、生産者の顔が見える安心な野菜や、県内漁港に水揚げされた魚、近県で飼育された畜産物を使用し、冷凍の食材も産地、加工施設ともにできる限り国内のものを選んでいきます。特に加工品を使用する場合は、食品カルテと呼ばれる産地や内容成分が表示されたものと細菌検査結果の確認をしています。  
また、本校給食での県産食材の使用率(重量ベース)は昨年11月は70.0%と、県の目標値である50.0%を上回っています。
- ★食物アレルギーの対応
  - ① 食物アレルギーがある生徒への対応は、好き嫌いの対応とは違います。対応方法については、主治医、家族、本人、学校が相談をして決定しています。
  - ② 対応食は「緑色のお盆にのせ、名札を付けて」提供します。必ず本人に届くように気を付けてください。

17月	炭水化物をしっかりとって午後の授業に備えよう	ご飯	○	肉じゃが 磯香あえ バナナヨーグルト	牛乳,*打ち豆,焼きのり,ヨーグルト	*コシヒカリ,じゃがいも,砂糖	*ねぎ,玉葱,にんじん,*こまつな,もやし,バナナ	774 kcal 25.3 g 17.1 g 1.6 g
18火	豚肉と麦のピタミンで疲れをとろう	ご飯	○	いわしのうめ煮 いりどり キャベツとりんごのサラダ くだもの(清見オレンジ)	牛乳,いわし,とり肉,焼き竹輪,かつお節	*コシヒカリ,こんにゃく,米油,砂糖,すりごま,マヨネーズ,オリーブ油	たけのこ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,*キャベツ,りんご,きよみオレンジ	807 kcal 29.8 g 23.2 g 2.4 g
19水	フォークを上手に使う食べよう	ソフト麺	○	ミートソース ひじきのマリネサラダ くだもの(バナナ)	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,干ひじき,ロースハム	ソフト麺,米油,有塩バター,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,*こまつな,とうもろこし,バナナ	848 kcal 30.4 g 26.3 g 2.5 g
20木	箸と唇を使い手を使わずにチキン棒を食べよう	ご飯	○	チキン棒の七味焼き ゆで野菜 芋、人参 キャベツと豚肉の炒め物 ふりかけ	牛乳,鶏手羽肉,パルメザンチーズ,豚肉,焼き竹輪	*コシヒカリ,じゃがいも,はるさめ,米油	にんじん,しょうが,キャベツ,玉葱,青ピーマン	825 kcal 31.6 g 24.6 g 2.6 g
21金	高志中の人気メニューNo.2を味わおう	麦ご飯	○	恐竜バーグ じゃがいものみそ汁 切干大根のめかぶ和え 果物(バナナ)	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,アンチョビ,煮干し,ベーコン,*みそ,豆乳,めかぶ,わかめ	*コシヒカリ,米粒麦,パン粉,黒砂糖,オリーブ油,砂糖,じゃがいも,いりごま	玉葱,ごぼう,トマト缶詰,にんにく,にんじん,ブロッコリー,切干しだいこん,きゅうり,バナナ	862 kcal 29.6 g 22.0 g 2.4 g
24月	福井県産の豆腐とあげで、たんぱく質を補給しよう	麦ご飯	○	ポークシュウマイ 麻婆豆腐 ナムル 果物(清見オレンジ)	牛乳,*木綿豆腐,*あつあげ,豚ひき肉,赤みそ	*コシヒカリ,米粒麦,かたくり粉,ごま油,米油,砂糖,いりごま	にんじん,たけのこ,干し椎茸,*ねぎ,にら,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,とうがらし,きよみオレンジ	819 kcal 32.2 g 27.8 g 2.5 g
25火	福井県の豊かな食の恵みを味わおう	大豆入りわかめご飯	○	若狭牛コロッケ 小松菜とキャベツのごま和え わかめのみそ汁 パイン入り梅酒ゼリー	牛乳,*黄大豆,牛ひき肉,*木綿豆腐,*わかめ,煮干し,*みそ,ゼラチン	*コシヒカリ,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,パン粉,米油,すりごま,*梅酒	にんじん,玉葱,パセリ,こまつな,キャベツ,とうもろこし,えのきたけ,葉ねぎ,パインアップル(缶詰)	800 kcal 28.7 g 23.0 g 2.5 g
26水	ピタパンに焼きそばをはさんで食べよう	焼きそば	○	大根と煎り大豆のサラダ くだもの(りんご) ピタパン	牛乳,豚肉,焼き竹輪,あおのり,干ひじき,*大豆	中華めん,米油,砂糖,ピタパン	*キャベツ,玉葱,にんじん,青ピーマン,もやし,だいこん,*こまつな,りんご	710 kcal 28.4 g 16.7 g 3.0 g
27木	県産のサバをみそ煮で味わおう	ご飯	○	さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜のおすいもの くだもの(オレンジ)	牛乳,まさば,*みそ,赤みそ,*わかめ,しらす干し,かまぼこ,かつお節,こんぶ	*コシヒカリ,砂糖,いりごま	しょうが,きゅうり,*こまつな,しめじ,にんじん,*ねぎ,パレンシアオレンジ	803 kcal 35.9 g 20.1 g 5.7 g
28金	高志中の人気メニューNo.1を味わおう	キムタクご飯	○	バンサンスウ 中華スープ 果物(バナナ)	牛乳,豚モモ肉,*黄大豆,ロースハム,ベーコン,*たまご,*木綿豆腐,あさり(水煮)	*コシヒカリ,米油,砂糖,かたくり粉,はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,きゅうり,チンゲンツァイ,にんじん	756 kcal 34.0 g 19.6 g 2.9 g

### 高志中の給食で好きなメニューは？

- ・キムタクご飯を初めて食べたときは感動した
- ・みそ汁。みその香りがいい。
- ・白いごはんが絶妙です。
- ・抹茶プリン、抹茶タルトなどの手作りデザート。
- ・バンサンスウ。調理実習でも作りました。
- ・高級感あふれる若狭牛カレーが大好き！
- ・キムチスープの沼にはまりたい。
- ・手作りデザート最高です。
- ・カレーは無限に食べられます。
- ・白いホカホカご飯と肉じゃがを一緒に口へ…最高！
- ・福井のブランド食材は給食でしか食べられない。

### 個別対応についてのコメントも

- ・アレルギーで食べられない果物の代わりに果物があっとうれしい。
- ・歯がいたい時など細かく切ってもらえて助かる。

### 今年の給食のテーマ ～和やかに、よく味わって食べよう～

#### あなたにとって給食とは？

- ・学校へ行く理由の大半を占めている。
- ・昼からの授業の糧。
- ・2時間目から気になっている。
- ・なんとなく気分が乗らない日でも、給食を食べるとHappyになれる。
- ・4時間目までの疲れが全復活。
- ・前日の夜と当日の学校で献立を1日2回チェック。
- ・福井の郷土料理や伝統料理を知るきっかけ。
- ・学校生活の支えになっています
- ・給食は学校の楽しみNo.1！
- ・暑い日も寒い日も、楽しい日もつらい日も、いつも給食を食べて元気になりました。

昨年度の生徒からもらった感想です  
今年度もおいしい給食を提供します



### こんな感想も

- ・おかわりじゃんけんに参加するのが楽しみ。
- ・物語に出てくる料理の再現が最高！
- ・苦手だったきのこ、わかめ、ピーマンが食べられるようになった。
- ・若食は温かく、涼しく最高の環境だ。
- ・4時間目体育からの若食での給食は最高！
- ・高校生になっても食べに行きます。
- ・夏休みや冬休みの若葉食堂メニューも大好きです。
- ・掃除のとき、エレベーターで下に降りると、調理員さんの仕事が見える。僕も頑張ろうという活力がわいてくる。

### 現在、休止中のメニュー (早く食べられるようになりたいな…)

- ・ふくいサーモン → 6月ごろには…
- ・永平寺スタミナ丼 → 永平寺コンキーのタレの工場が閉鎖
- ・ルウエー産のさば → ウクライナ問題の影響
- ・とろとろオムレツ → 鳥インフルエンザのため休売中