



[5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	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	
1月	日本生まれの洋食「チキンライス」を味わおう	チキンライス クラムチャウダー 目玉焼き キャベツのレモン和え口 果物(りんご)	とり肉,あさり ベーコン,たまご	牛乳	*コシヒカリ じゃがいも,砂糖	米油	にんじん 玉葱,グリーンピース マッシュルーム キャベツ,きゅうり, レモン,りんご	823 kcal 35.9 g 30.0 g 3.4 g
2火	おかずとごはんの相性を楽しもう	ご飯 豚肉のチリソース煮 ひじきのマヨサラダ 中華風みそスープ みかんゼリー	豚肉,*黄大豆 ロースハム, *うすあげ, *みそ,ゼラチン	牛乳 干ひじき	*コシヒカリ かたくり粉,砂糖	米油 マヨネーズ ごま油	こまつな にんじん にんにく,しょうが キャベツ,とうもろこし もやし,ねぎ 干し椎茸 みかん缶	780 kcal 29.2 g 26.7 g 3 g
8月	ふるさと給食 福井県の食の恵みを味わおう	ご飯 福井ポークのシュウマイ 福井のめぐみ汁 県産わかめのツナ和え口 きなこクリーム大福	*打ち豆, *うすあげ,豚肉 *みそ,まぐろ缶詰	牛乳 煮干し *わかめ	*コシヒカリ 砂糖		にんじん キャベツ *まいたけ ねぎ,もやし	756 kcal 30.1 g 23 g 2.5 g
9火	だしのうま味を感じよう	たけのこご飯 県産カマスのフライ 豆腐としめじのお吸い物 ほうれん草のおひたし くだもの(オレンジ)	*うすあげ, かつお節 かます,とり肉, *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖,小麦粉 パン粉	米油	にんじん ほうれん草 たけのこ,ぶなしめじ ねぎ,もやし 切干しだいこん きよみオレンジ	731 kcal 35 g 24.4 g 3.5 g
10水	マナーを意識して食事をしよう	コッペパン 鶏肉のグリル レモンペッパー 打ち豆入りミネストローネ マッシュポテト ミックスフルーツ	とり肉,ベーコン *打ち豆	脱脂粉乳 牛乳 パルメザン チーズ	強力粉,砂糖 かたくり粉 米粒麦 じゃがいも	ショートニング 米油	にんじん レモン,玉葱 キャベツ,にんにく みかん缶 パイン缶,モモ缶	884 kcal 39.7 g 35.8 g 3.3 g
11木	豆腐をお箸で上手に切ろう	ご飯 プチ豆腐 一食しょうゆ ひじきの五目煮 青のりポテト 果物(りんご)	豆腐,牛肉 *うすあげ, 焼き竹輪	牛乳 干ひじき あおのり	*コシヒカリ 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん さやいんげん たけのこ,りんご	749 kcal 27.6 g 24.9 g 2.0 g
12金	コロッケをカレーにのせて食べよう	キーマカレー 牛肉とスナップエンドウのコロッケ コールスローサラダ 福神漬・らっきよ 果物(バナナ)	豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉,砂糖	有塩バター 米油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン 玉葱,にんにく しょうが,バナナ スナップえんどう キャベツ,とうもろこし レモン,福神漬 らっきよ(甘酢漬)	988 kcal 30.3 g 35.8 g 3.4 g
15月	給食室特製手作りトンカツを味わおう	ご飯 トンカツ 一食ソース ごまきゃべつ とうふのみそ汁 越のルビー	豚ロース *木綿豆腐 *みそ	牛乳 煮干し	*コシヒカリ 小麦粉, パン粉,砂糖	米油 すりごま	にんじん ねぎ ミディトマト キャベツ,玉葱	713 kcal 31.2 g 22.7 g 2.7 g
16火	器をもって姿勢よく食べよう	ご飯 さわらの塩焼き 肉豆腐 キャベツの梅和え 果物(オレンジ)	さわら,牛肉, 焼き豆腐,削り節	牛乳	*コシヒカリ 砂糖	米油	にんじん こまつな ねぎ,玉葱 ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり, 梅(塩漬) きよみオレンジ	761 kcal 38.4 g 22.4 g 2 g
17水	中華料理の味付けを楽しもう	中華丼 鶏の唐揚げ バンサンスウ ミルクプリン(イチゴのせ)	豚モモ,かまぼこ とり肉,ゼラチン	牛乳 クリーム	*コシヒカリ, 砂糖,かたくり粉 小麦粉 はるさめ	ごま油 米油 いりごま	にんじん こまつな キャベツ,たけのこ 干し椎茸,しょうが にんにく,きゅうり いちご	794 kcal 35.8 g 25 g 1.8 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	牛乳 わかめ だし昆布	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	マヨネーズ	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	ほうれん草 にんじん	
22月	スパイスの もたらし効果 を知ろう	ご飯 鶏のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え おすいもの のりふりかけ	とり肉、かつお節 かまぼこ *木綿豆腐 削り節	牛乳, わかめ だし昆布	*コシヒカリ 砂糖	マヨネーズ	ほうれん草 にんじん	もやし、しめじ、ねぎ	676 kcal 34 g 18.7 g 2.9 g
23火	アイアン 歯っぴー献立 成長期に 必要な栄養素 を摂取しよう	ご飯 さごしのごまコロコロ揚げ 鶏つくねと根菜のみそ汁 じゃこ入りサラダ カルシウムヨーグルト	さわら、青大豆, *木綿豆腐 *みそ、削り節	牛乳 しらす干し ヨーグルト	*コシヒカリ かたくり粉, 砂糖、こんにゃく	米油 いりごま ごま油	にんじん こまつな	ごぼう、ねぎ キャベツ	910 kcal 40.7 g 31.2 g 3.1 g
24水	青魚の持つ 必須脂肪酸 について知ろう	コッペパン 福井サバのラタトイユそえ 焼き野菜 コンソメスープ おさつスティック	ベーコン サバ	脱脂粉乳 牛乳	強力粉、砂糖 かたくり粉 じゃがいも 紫芋	ショートニン グ オリーブ油 米油	にんじん	ズッキーニ 黄ピーマン 玉葱、なす にんにく、キャベツ とうもろこし	733 kcal 34.4 g 22.4 g 4 g
26金	嶺南給食 嶺南地域の 特産品を 味わおう	ご飯 若鶏の三方梅肉フライ おいしいたけと新じゃがの煮つけ キュウリとわかめの酢の物 大飯産梅ゼリー	とり肉	牛乳 *わかめ	*コシヒカリ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 完熟梅ゼリー	米油 いりごま	にんじん さやいんげ ん	梅(塩漬)、たけのこ 生しいたけ、きゅうり	825 kcal 36.2 g 23 g 2.9 g
29月	季節の野菜を 食べて 元気に 過ごそう	ウイナーピラフ 新じゃがのグラタン きのこスープ 果物(バナナ)	ウイナー とり肉、あさり ベーコン	牛乳 パルメザン チーズ	*コシヒカリ 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	有塩バター 米油	にんじん こまつな	玉葱、マッシュルーム ぶなしめじ 生しいたけ とうもろこし、バナナ	862 kcal 30 g 32.9 g 2.2 g
30火	しょうがの持つ 効能を知ろう	ご飯 いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし しょうが入り豚汁 果物(りんご)	いわし、かつお 豚肉、*うすあげ *みそ	牛乳 煮干し	*コシヒカリ		ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし、しょうが 切干しだいこん ごぼう、りんご	736 kcal 33 g 21.4 g 2.5 g
31水	和洋折衷の 献立を楽しもう	しそごはん 和風ポトフ 切干大根のサラダ 抹茶プリン	豚肉、ウイナー まぐろ缶詰 ゼラチン	牛乳 クリーム	*コシヒカリ じゃがいも 砂糖	有塩バター	にんじん さやいんげ ん こまつな	玉葱、キャベツ 切干しだいこん もやし、レモン	745 kcal 28 g 24.5 g 1.5 g

【5月の給食目標】 食事の前の手洗いをしっかりとしよう

どうして手洗いが大事なの？

土壌や水、空気中、また我々ヒトの身体には、多くの微生物やウイルスがいます。この中には、食中毒の原因となったり、身体に深刻な影響を及ぼすものもあります。給食では、生徒自身で配膳した食事が、多数の人の口に入るため、安全な給食のためには、配膳係をはじめとした全員の手洗いが必要不可欠です。

手の洗い方だけじゃない！手洗いのポイント

- ①石けんをつける前に、流水でよく濡らす … まずは流水で物理的に汚れを除去します。手を濡らすことで、石けんの泡立ちもよくなります。
- ②石けんは泡立てる … 石けんは泡立てることで汚れを落とす効果が高くなります。よく泡立てましょう。
- ③流水でよく流し、清潔なハンカチで拭く … 石けんの泡も、残ると汚れの原因になります。洗い流して、清潔なハンカチで拭きましょう。

衛生的な手洗いを30秒間行いましょう

→洗い残しが多いのは「指先」「爪の間」「指の間」「親指」「手首」です。これらの部位をしっかりと洗い、確実に汚れを落とす意識をしましょう。

① 手のひらをよくこする



② 手の甲もよくこする



③ 指さき・つめの間をこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指のつけ根をねじって洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う



給食室からのお知らせ

給食委員会で、給食時間に流すBGMのリクエストを受け付けています。生徒の皆さんは、令和5年度の若葉食堂のクラスルームにあるアンケートフォームから曲名を送ってください。みんなで楽しい給食時間にしましょう。

