

[6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・海草類	カルピス 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 有塩バター	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・果物	
1 木	季節の移ろいを表現したあじさいゼリーを食べよう	ご飯 キャベツの洋風いため 豆乳カレーシチュー あじさいゼリー	ベーコン 豚肉 豆乳	カルピス 牛乳	*コシヒカリ じゃがいも ゼリー	米油 有塩バター	青ピーマン にんじん キャベツ とうもろこし グリーンピース 玉葱 ぶどう	853 kcal 24.3 g 25.7 g 2 g
2 金	都道府県献立 岐阜県のB級グルメを味わおう	ご飯 けいちゃん焼き ビーフンスープ 磯香和え 果物(オレンジ)	とり肉 *みそ あさり *木綿豆腐	焼きのり 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉葱 にんにく ねぎ もやし バレンシアオレンジ	732 kcal 32.5 g 21 g 3.0 g
5 月	県産メンチカツのジューシーな味わいを楽しもう	ご飯 ふくぶーメンチカツ 彩り野菜のごま和え あげと豆腐のみそ汁 ふりかけ	豚ひき肉 *木綿豆腐 *うすあげ *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*コシヒカリ パン粉 小麦粉 砂糖	米油 すりごま	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉葱 ねぎ	712 kcal 29 g 25.2 g 2.4 g
6 火	タイムトリップ献立① 手作りマドレーヌを味わおう	ピラフ クリームマカロニ キャロットラペ コメルシー風マドレーヌ 	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 パルメザン チーズ	*コシヒカリ 米粒麦 マカロニ 砂糖 小麦粉	有塩バター 米油 オリーブ油 アーモンド	ほうれん草 にんじん グリーンピース とうもろこし マッシュルーム 玉葱 レモン	844 kcal 29.1 g 33.9 g 1.6 g
7 水	タレと麺、ハム和えをよく混ぜて食べよう	ソフト麺のジャジャ麺 キュウリのハム和え 中華スープ 果物(オレンジ)	高野豆腐 とりひき肉 赤みそ ハム たまご *木綿豆腐	わかめ 牛乳	ソフト麺 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ ねぎ 玉葱 にんにく しょうが きゅうり 干し椎茸 バレンシアオレンジ	737 kcal 39.0 g 23.5 g 2.6 g
8 木	肉と野菜の旨味を味わいご飯をしっかり食べよう	ご飯 五目きんぴら えのきのみそ汁 果物 (バナナ)	焼き竹輪 *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖	米油 ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう 玉葱 えのきたけ ねぎ バナナ	783 kcal 30.3 g 25.0 g 2.6 g
9 金	入梅献立 食材が持つ殺菌効果について知ろう	ご飯 さわらの大葉フライ やさいの梅和え 貝だくさんのみそ汁 果物(オレンジ)	さわら かまぼこ *あつあげ *みそ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	しそ にんじん こまつな キャベツ きゅうり 梅肉 玉葱 バレンシアオレンジ	734 kcal 30.9 g 20.2 g 2.3 g
12 月	マヨネーズの調理効果について知ろう	ご飯 サバのみそマヨ焼き ひじき和え おすいもの 果物 (バナナ)	まさば *みそ とり肉 *木綿豆腐 削り節	ひじき こんぶ 牛乳	*コシヒカリ 砂糖	マヨネーズ	こまつな にんじん もやし とうもろこし しめじ ねぎ バナナ	802 kcal 34.8 g 28.3 g 2 g
13 火	ふるさと給食 ふるさと福井の食の恵みを味わおう	若狭牛と舞茸のハッシュドビーフ わかめの和風サラダ 梅ジャム入りみかんゼリー プロセスチーズ	*牛肉 *みそ *大豆	わかめ プロセスチーズ 牛乳	*コシヒカリ 押麦 砂糖 小麦粉 ゼリー	有塩バター	にんじん 玉葱 *まいたけ にんにく きゅうり キャベツ みかん缶	830 kcal 30.9 g 27 g 2.2 g
14 水	本格中華を味わおう	ご飯 麻婆春雨 中華マヨサラダ 果物(オレンジ)	豚ひき肉 赤みそ ツナ	牛乳	*コシヒカリ はるさめ 砂糖	米油 マヨネーズ ごま ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが キャベツ バレンシアオレンジ	751 kcal 26.8 g 25 g 1.8 g
15 木	玉葱の甘さを生かしたソースで食べよう	麦ご飯 ハンバーグ玉ねぎソース ブロッコリーおかか トマトのみそ汁 味付けのり	豚ひき肉 牛ひき肉 かつお節 *あつあげ *みそ	煮干し 味付けのり 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 パン粉 黒砂糖 砂糖	米油 有塩バター ごま油 いりごま	ブロッコリー こまつな にんじん 玉葱 にんにく ねぎ	759 kcal 32 g 27.2 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・果物	
16 金	タイムトリップ 献立② メソポタミア 時代のスープ を食べよう	フォカッチャ カブのスープ シユクメルリ風チキン さっぱりサラダ ぶどうゼリー 	あさり とり肉	牛乳 プロセスチー ズ	強力粉 砂糖 米粒麦 フォカッチャ かたくり粉	有塩バター 米油	ほうれん草 かぶ ねぎ 玉葱 きゅうり にんにく マッシュルーム キャベツ レモン	818 kcal 35.9 g 30.9 g 3.6 g
19 月	よく噛んで 食べ物の旨味 を感じよう	ご飯 ブリのミンチカレーフライ 小松菜とキャベツのごま和え 麦とろ麺のすまし汁 果物(バナナ)	ブリ シイラ ハム かまぼこ *うすあげ かつお節	こんぶ 牛乳	*コシヒカリ パン粉 小麦粉 砂糖 そうめん	米油	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし ぶなしめじ 玉葱 バナナ	776 kcal 31.0 g 22.2 g 2 g
20 火	タイムトリップ 献立③ 古代ローマ風 の味付けを 楽しもう	フォカッチャ 古代ローマ風 牛ステーキ インサラータ・ディ・ミスタ リポリータ 果物(アランチャ) 	牛肉 ベーコン	牛乳	フォカッチャ 砂糖 パン粉	オリーブ油 米油	ほうれん草 にんじん さやいんげん 玉葱 ぶどう キャベツ ズッキーニ なす パレンシアオレンジ	645 kcal 25.2 g 38 g 2.1 g
21 水	旬の食材の 良さについて 知ろう	麦ご飯 豚と新たまのしょうが炒め じゃがいものみそ汁 越のルビー ヨーグルト	豚肉 *あつあげ *木綿豆腐 *みそ	わかめ 煮干し ヨーグルト 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 じゃがいも	米油	にんじん ミディマト キャベツ 玉葱 しょうが ねぎ	763 kcal 33 g 21.5 g 2.4 g
23 金	彩り豊かな 杏仁豆腐を 目と舌で 味わおう	ご飯 揚げギョウザ もやしのナムル アサリの中華スープ 安仁豆腐	あさり たまご *木綿豆腐	塩昆布 牛乳	*コシヒカリ ゼリー	米油 ごま油 いりごま	チンゲンツア イ にんじん もやし 干し椎茸 パイン缶 みかん缶 もも缶	741 kcal 26 g 22.8 g 2.0 g
26 月	福井県民の ソウルフード ソースカツ丼 を食べよう	ソースカツ丼 牛乳 茄子のみそ汁 こまつなの煎り大豆和え 越のルビー	豚肉 *うすあげ *木綿豆腐 *みそ	牛乳 煮干し	*コシヒカリ 小麦粉 パン粉 砂糖 かたくり粉	米油	こまつな にんじん ミディマト なす 玉葱 ねぎ	857 kcal 42 g 37.8 g 3.3 g
27 火	アイアン 歯ツピー献立 成長期に特に 必要な栄養素 を摂取しよう	ご飯 厚揚げのチリソース炒め つくねの中華スープ 中華あえ みかんゼリー	豚肉 *あつあげ *大豆 *木綿豆腐 *みそ ツナ	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉 ゼリー	米油 ごま油	青ピーマン にんじん しょうが チンゲンツア イ 玉葱 キャベツ 切干しだいこん みかん	831 kcal 34.1 g 28.3 g 3 g
28 水	タイムトリップ 献立④ イギリス料理の おいしさを 発見しよう	中世 アーモンドライス風 エールシチュー フィッシュ&チップス キャベツのマリネ らっきょタルタルソース 	*大豆 *青大豆 豚肉 鶏レバー 豆乳 みそ たら	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	有塩バター 米油	にんじん さやいんげん レモン 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし	961 kcal 37.1 g 39.1 g 3 g
29 木	都道府県 献立 熊本県の 郷土料理を 味わおう	ご飯 蛇腹大根の煮物 タイピーエン 果物(オレンジ)	たまご 豚肉 あさり いか かまぼこ えび	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ キャベツ 玉葱 たけのこ しょうが パレンシアオレンジ	744 kcal 32.9 g 19.3 g 2 g
30 金	夏越の祓 古代米ごはん とかき揚げで 「夏越ごはん」 を作ろう	古代米ご飯 野菜のかき揚げ けんちん汁 ほうれん草の和え物 果物(バナナ)	とり肉 *木綿豆腐 削り節	牛乳	*コシヒカリ 古代米 さつまいも 小麦粉 さといも 砂糖	米油 いりごま	にんじん こまつな ほうれん草 玉葱 ごぼう ねぎ もやし バナナ	756 kcal 24.4 g 18.9 g 2 g

【6月の給食目標】 栄養バランスの取れた給食献立を見直そう

学校給食は「学校給食法」によって定められた「生徒の心身の健全な発達に資する食事」です。

適切な栄養の摂取はもちろんのこと、共食の上で必要なマナーの向上や、海外の食文化への理解促進、日本の伝統的な食事の普及啓発、旬の食材をはじめとした地産地消の推進など、様々なねらいをもって献立を立てています。

給食を「生きた教材」として、食事時間が、楽しいだけでなく意義のあるものになるよう、栄養教諭・調理員で毎日の給食を作っています。

高志中ではさらに、生徒の考案した給食の提供や、物語の中に登場する料理を委員が選んで提供する「図書館給食」などの取組も行っています。

今月は給食委員の選定した各国の歴史ある料理を給食のメニューに取り入れる「タイムトリップ給食」を実施します。

各時代に思いを馳せながら、味わってみましょう。

