

[7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	だし昆布 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 ごま油	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
3月	サバの香ばしさと出汁の旨味のマッチングを楽しもう	焼きさばの炊き込みごはん キャベツのみそ炒め しめじと豆腐のおすいもの 白玉入りミックスフルーツ	まさば 豚肉 *みそ 削り節 *木綿豆腐	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 白玉	米油	にんじん ごまつな	干し椎茸 しょうが キャベツ 玉葱 ぶなしめじ みかん缶 もも缶	761 kcal 32.4 g 21.7 g 2.8 g
5水	スパイスや酸の力で暑さに負けない食事をしよう	豚キムチ丼 小松菜の中華和え トマトと卵の味わいスープ レモンヨーグルト	豚肉 *うすあげ たまご	ヨーグルト 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 春雨 かたくり粉	米油 ごま油	にら ごまつな にんじん トマト	もやし ねぎ はくさいキムチ漬 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 レモン	802 kcal 32.9 g 25.3 g 2.1 g
6木	地場産のカラフルなミニトマトを味わおう	ご飯 チキン棒のガーリック焼き 打ち豆のみそ汁 阪口さんのミニトマト カルピスシャーベット	チキン棒 *打ち豆 *うすあげ *みそ	煮干し カルピス 牛乳	*ハナエチゼン ゼリーの素	米油	ごまつな にんじん ミニトマト	えのきたけ ねぎ	761 kcal 28.9 g 20.5 g 2 g
7金	七夕献立 五節句のひとつ七夕にまつわる献立を食べよう	ご飯 鶏の天ぷら キャベツのゆかり和え そうめん汁 七夕デザート 	鶏肉 なると 削り節	牛乳	*ハナエチゼン そうめん タピオカ澱粉 小麦粉	米油 いりごま	にんじん ごまつな	キャベツ 玉葱 干し椎茸 みかん	752 kcal 32.5 g 19.6 g 2 g
10月	図書館給食 タイ風焼きそばのエスニックな味付けを楽しもう	タイ風やきそば じゃこ入りサラダ 肉団子の甘酢あん お米のムース	豚肉 えび たまご	しらす干し 牛乳	中華めん 砂糖 ムース	米油 ごま油	にら ほうれん草 にんじん	もやし 玉葱 にんにく しょうが キャベツ	829 kcal 44.5 g 37.7 g 3.7 g
11火	夏野菜の旨味たっぷりなカレーライスを楽しもう	夏野菜のカレーライス キャベツとツナのレモン和え 福神漬・らっきよ ミニトマト	豚肉 ツナ	粉チーズ スキムミルク チーズ 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	米油	にんじん かぼちゃ 青ピーマン ミニトマト	玉葱 レモン ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根(福神漬)	789 kcal 27.5 g 24.4 g 4 g
12水	メキシコ料理 スパイシーな味わいの「チリコンカン」を知ろう	コッペパン チリコンカン ハムと人参のマリネ リンゴジャム 果物(オレンジ)	*黄大豆 青大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 レバー ハム	牛乳	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも かたくり粉 ジャム	ショートニング グ 米油 オリーブ油	トマト水煮 ほうれん草 にんじん	玉葱 にんにく しょうが リンゴ オレンジ	830 kcal 36.1 g 28.9 g 3.4 g
13木	都道府県給食 鹿児島県の郷土料理を味わおう	ごまわかめご飯 奄美の油ゾーメン風いため さつま汁 レモンゼリー	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 *みそ	カットわかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン ビーフン *さといも	いりごま 米油 ごま油	にら	玉葱 キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう ねぎ	734 kcal 29.8 g 18.9 g 3.1 g
14金	ふるさと給食 祝！恐竜博物館リニューアルオープン 	麦ご飯 恐竜ハンバーグ 豆乳スープ 切干大根のめかぶ和え	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン あさり 豆乳 アンチョビ	めかぶわかめ 牛乳	*ハナエチゼン 米粒麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 かたくり粉	オリーブ油 米油 ごま油 いりごま	トマト水煮 にんじん ごまつな	玉葱 にんにく キャベツ 切干し大根 きゅうり	827 kcal 33.5 g 29.5 g 1.9 g
18火	ご飯に具材を乗せてビビンバにしよう	ごはん ビビンバの具 ナムル 中華スープ 果物(バナナ)	牛肉 豚肉 あさり たまご *木綿豆腐	牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	米油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ 干し椎茸 玉葱 バナナ	791 kcal 33.5 g 26.1 g 1.6 g
19水	チキンとキャベツをパンにはさんでチキンサンドを作ろう	コッペパン スパイシーチキン キャベツのマヨネーズ和え ABCスープ 越のルビー	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	パン 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも	ショートニング グ マヨネーズ オリーブ油	にんじん さやいんげん ミディトマト	にんにく キャベツ とうもろこし 玉葱	803 kcal 33.3 g 34.9 g 4.3 g

【7月の給食目標】 よく噛んで食べよう

噛むことが身体にとってどう良いのか？標語をもとに見てみましょう。
<https://www.gakkounosyokuji.com//無料ダウンロード/食育標語/ひみこのはがイーゼ/>

ひみこの食育標語
ひみこのはがイーゼ
 『よく噛む』8大効用

口を動かすことによって
 発声がしやすくなる
**言葉の発音
 はっきり**

酸性になりやすい口腔内を
 唾液が中性に保つ
歯の病氣予防

よく噛むことで消化吸収の
 効率が良くなる
胃腸快調

満腹中枢を刺激して
 過食を防ぐ
肥満予防

唾液の分泌と食品の
 分解により味を感じやすい
味覚の発達

噛む行為が脳を刺激する
脳の発達

唾液に含まれる消化酵素の
 力を最大限に活用
ガン予防

力を出すために「歯をくいしばる」
 強い歯でないとできません
全力投球

給食室からのお知らせ

レシピ紹介

「13日（木）鹿児島県の献立」より
奄美の油ゾーメン風いため

7月のおすすめ給食

10日：「彼女のこんだて帖」より「タイ風焼きそば」

「美味しい」は、心も体も恋（しあわせ）も育てる。
 オリジナルレシピ付き！ 角田光代が贈る、脳も舌も喜ぶ連作小説

長く付き合った男と別れた。だから私は作る。私だけのために、
 肉汁たっぷりのラムステーキを！ 仕事で多忙の母親特製
 かぼちゃの宝蒸し、特効薬になった驚きのピザ、離婚回避の
 ミートボールシチュー——舌にも胃袋にも美味しい料理は、
 幸せを生み、人をつなぐ。

本作品の中から、登場人物が料理店で食べた
 「タイ風焼きそば」を給食で再現します。

14日：祝！恐竜博物館リニューアル「恐竜ハンバーグ」

7月14日、長らく改修工事を行っていた福井県立恐竜博物館が
 ついにリニューアルオープンします。
 給食では、お祝いの献立として、骨付き肉の形を模した
 「恐竜ハンバーグ」を提供します。

材料（4人分）

豚肉	120g
さつまいも	50g
玉葱	100g
キャベツ	100g
もやし	80g
にら	40g
そうめん	2束
油	大さじ2
ごま油	小さじ2
煮干し	6g
醤油	大さじ2
塩コショウ	少々

作り方

- 野菜と肉、さつまいもを食べやすい大きさに切る
 - そうめんは少し固めに茹で、水を切ってざるにあけておく
 - 煮干し6gと300mlの水でだしをとる
※煮干しを細かくして具にしてもよい
 - フライパンを温め、油で豚肉と野菜を火が通るまで炒める
 - 4にそうめんを入れ、混ぜながら炒める
 - 3のだし汁を入れて混ぜる
 - 塩コショウで味をととのえ、最後にごま油を入れる
 - 器に盛り付けて完成
- ※野菜はお好みで変更してもよい
 ※さつまいもと豚肉、ごま油、そうめん、煮干し出汁は必須！アレンジしてみよう

夏休み



ふくいっ子アイデアメニューコンテストにチャレンジしてみよう！

夏休み中に若葉食堂の軽食を食べてみよう！

第1部門 家族と食べたいおにぎり朝ごはん

応募条件

- おにぎり2個と汁物とおかず(2品)
- 地場産食材を3品以上使うこと
- 栄養バランスや彩りを考えたもの

第2部門 ふくいの恵みを味わう学校給食

応募条件

- 主食、主菜、副菜(おかず、汁物)牛乳の組み合わせを基本とした給食1食分
- 地場産食材を3品以上使うこと
- 栄養バランスや彩りを考えたもの

応募用紙
 若葉食堂
 階段踊り場の
 ホワイトボード

応募締め切り
 9月8日(金)

【期間】 7月：26・27日 ※メニューは以下の通りです
 8月：21日～25日 ※8月の献立は7月終わりに告知します

【金額】 310円 ※購買前の食券機で食券を購入してください

【購入時間】 7:30～10:30

【昼食時間】 12:10～13:30

【昼食場所】 若葉食堂 ※1年生エリアか、高校生エリアを使用

	26	27
牛丼		ゴマダレ冷やし中華
豆腐のみそ汁		ギョウザ
おさつクリーム大福		くだもの(オレンジ)
※130食用意		※130食用意
エネルギー	769 kcal	763 kcal
たんぱく質	26.1 g	27.5 g
脂質	13.4 g	16.9 g
食塩相当量	2.8 g	4.2 g