

# 10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

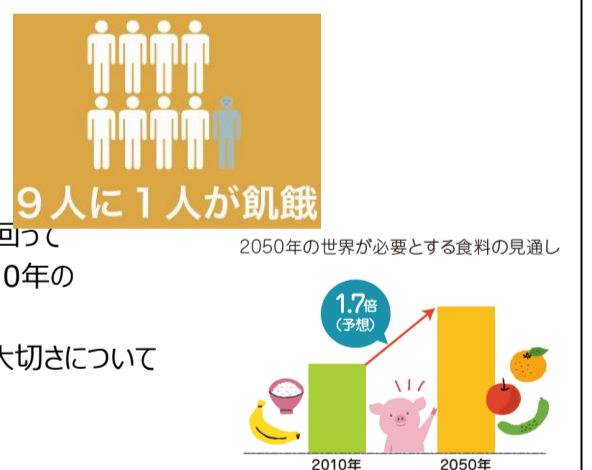
日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類	*わかめ 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 ごま油 いりごま	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	はくさいキムチ 大根(守口漬) ねぎ もやし だいこん 玉葱 にんにく しょうが みかん 干し椎茸	
10月4日	高志中人気 No.1メニュー キムタクご飯を 味わおう	キムたくご飯 わかめの中華サラダ サムゲタン風スープ 果物(みかん)	豚肉 ハム とり肉	*わかめ 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 砂糖	米油 ごま油 いりごま	にんじん はくさいキムチ 大根(守口漬) ねぎ もやし だいこん 玉葱 にんにく しょうが みかん 干し椎茸	721 kcal 29.1 g 21 g 4.9 g	
10月5日	都道府県給食 山形県の献立 山形県民の ソウルフード 芋煮を食べよう	ご飯 芋煮 山形だし風和え シュウマイ 山形県産 ラ・フランスゼリー	*若狭牛 かつお節	めかぶわかめ 牛乳	*コシヒカリ *さといも しらたき 砂糖 ゼリー	いりごま	にんじん しそ葉 *まいたけ ねぎ きゅうり ラ・フランス	730 kcal 27 g 21.3 g 2.5 g	
10月6日	県産甘エビを ミンチカツに エビの風味と 食感を楽しもう	ご飯 甘エビミンチカツ 春雨中華スープ タケノコのオイスター炒め	*甘えび あさり *あつあげ 牛肉 *みそ	牛乳	*コシヒカリ はるさめ 砂糖 パン粉 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 さやいんげ ん	778 kcal 32.3 g 26 g 3.1 g	
10月10日	Welcome 北陸新幹線① 新幹線の出発地 東京の献立	ごはん 東京もんじゃ風いため 小松菜のみそ汁 大学いも	豚肉 いか かつお節 *木綿豆腐 *みそ	あおのり 煮干し 牛乳	*コシヒカリ ベビースター かたくり粉 さつまいも 砂糖	米油 黒ごま	こまつな にんじん キャベツ もやし 紅しょうが 玉葱 ぶなしめじ	832 kcal 32.2 g 24.2 g 3 g 0 0	
10月11日	都道府県給食 北海道の献立 委員会セレクト 北海道グルメ 「スパカツ」を作ろう	ソフト麺 ミートソース 一口カツ キャベツのマリネ	牛ひき肉	牛乳	ソフト麺 砂糖 小麦粉	バター 米油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ グリーンピース とうもろこし	1014 kcal 39.4 g 48.8 g 2.7 g	
10月12日	ごはんと具材を よく混ぜて 食べよう	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 たまご *木綿豆腐	牛乳	*コシヒカリ 砂糖	米油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ 干し椎茸 玉葱 バナナ	784 kcal 31.6 g 25.9 g 2.2 g	
10月13日	10月16日は 世界食糧デー 食糧を大切に 環境に配慮した 食事を知ろう	おあえごはん うの花 かまぼこ和え 羽二重餅	*みそ おから とり肉 焼き竹輪 糸かまぼこ	しらす ひじき 牛乳	*コシヒカリ こんにゃく 砂糖 羽二重餅	米油 いりごま ごま油	だいこん葉 にんじん こまつな ごぼう キャベツ *梅びしお	736 kcal 30.4 g 20.4 g 3.3 g	
10月16日	旬の秋ナスを たっぷりの ミートソースと 一緒に味わおう	フオカツチャ 秋ナスのミートグラタン コーンスープ キャベツのレモン和え	ベーコン とり肉 青大豆 ツナ	チーズ 牛乳	フオカツチャ マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター シチュールウ	にんじん なす 玉葱 にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	711 kcal 31.9 g 34 g 5.3 g 0 0	
10月17日	歯っぴー献立 成長期に必要な 栄養素である カルシウムを 意識して摂ろう	ご飯 シイラのごまココロ揚げ すまし汁 のり香味和え ヨーグルト	しいら 青大豆 かまぼこ *うすあげ かつお節	だし昆布 焼きのり ヨーグルト 牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	米油 いりごま ごま油	にんじん ぶなしめじ 玉葱 もやし キャベツ	792 kcal 37.8 g 22.7 g 2.2 g 0 0	
10月18日	図書館給食① 福井のおいしい 学校給食を 味わおう	ごはん 厚揚げのみそ炒め しめじと玉葱のみそ汁 みかん	豚ひき肉 *みそ *木綿豆腐 *あつあげ	*わかめ 煮干し 牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	米油 いりごま	チンゲン菜 キャベツ 玉葱 ぶなしめじ ねぎ みかん	730 kcal 31.4 g 22.9 g 2.6 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・海草類		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		
10月23日	図書館給食② さっぱりとしたおろしソースでハンバーグをいただく	麦ご飯 ハンバーグおろしソース ブロッコリーおなか トマトのみそ汁	豚ひき肉 牛ひき肉 かつお節 *あつあげ *みそ	焼きのり 煮干し 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 砂糖 かたくり粉	ごま油 いりごま	ブロッコリー ごまつな にんじん	だいこん ねぎ	746 kcal 33.4 g 23.3 g 2.9 g
10月24日	県産里芋を中華風の調理法と味付けで楽しむ	ごはん 鶏と里芋のピリカラ ほうれん草のごま和え 塩ちゃんこ汁	とり肉 *みそ *木綿豆腐	牛乳	*コシヒカリ *さといも かたくり粉 砂糖	米油 すりごま	ほうれん草 にんじん	キャベツ 切干しだいこん だいこん ねぎ ぶなしめじ しょうが	803 kcal 31.3 g 26.8 g 3.4 g
10月25日	みんな大好き揚げパンを食べよう	きなこあげパン ツナのトマトクリームパンネ ミックスサラダ 果物(りんご)	きな粉 ツナ ハム	牛乳 生クリーム 粉チーズ	コッパン 砂糖 マカロニ 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	ほうれん草 にんじん	玉葱 とうもろこし マッシュルーム キャベツ りんご	770 kcal 28.6 g 32 g 3.6 g
10月26日	福井県が誇るブランド和牛若狭牛の旨味たっぷりなカレーを食べよう	若狭牛のビーフカレー ほうれん草のセサミサラダ 福神漬・らっきよ 果物(バナナ)	*若狭牛	しらす 牛乳	*コシヒカリ じゃがいも	米油 すりごま	ほうれん草 にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) らっきよ(甘酢漬) バナナ	858 kcal 27.4 g 25.6 g 4 g
10月27日	十三夜の献立 栗ごはんや団子などの特別メニューを楽しむ	栗ご飯 豚ともやしのさっぱりあん あげとえのきのみそ汁 みたらし団子	豚肉 *みそ *うすあげ *木綿豆腐	*わかめ 牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 白玉団子 砂糖 栗	黒ごま 米油	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ	784 kcal 30.2 g 21.8 g 4.1 g
10月30日	秋の味覚の代表格 鮭やさつまいもの旬の旨味を感じよう	ごはん さつまいもコロケ ひじき和え バター香る石狩汁	*福井サーモン ベーコン *みそ *木綿豆腐 削り節	干ひじき 牛乳	*コシヒカリ *さつまいも 砂糖 じゃがいも パン粉	米油 バター	ごまつな にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ	756 kcal 27.3 g 22.2 g 2.4 g
10月31日	ハロウィン献立 ビタミンたっぷり 彩り豊かな献立を味わおう	ピタパン チキンのキノコバジルソース かぼちゃシチュー ハロウィンデザート	とり肉 ベーコン 豚ひき肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	ピタパン かたくり粉 マカロニ 砂糖 プリン	オリーブ油 バター シチュールウ	バジル かぼちゃ にんじん	*まいたけ にんにく 玉葱 グリーンピース マッシュルーム ミックスベリー	819 kcal 37.3 g 34.8 g 4.1 g

## 10月の給食目標 食糧・食料の大切さについて考えよう

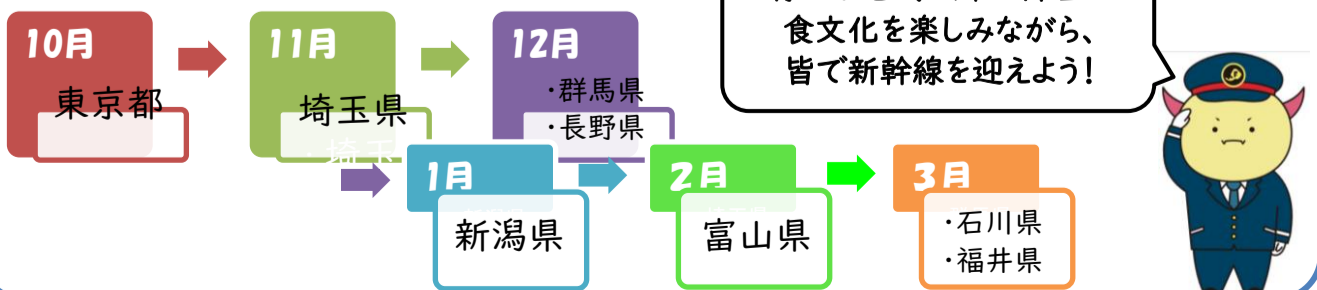
みなさんは10月16日が何の日か知っていますか。毎年10月16日は、世界の食料問題を考える「世界食料デー」です。1945年10月16日に国連食糧農業機関（FAO）が創設されたことを記念し、国連により定められた記念日です。これは、飢餓に苦しむ人々、全ての人々に健康的な食事を確保する必要性について、世界的な意識喚起と行動を促す国連の記念日であり、世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。「飢餓をゼロに」はSDGsの17のターゲットのうちの一つにも据えられています。2022年、世界の飢餓人口は約7億3,500万人を上回っているにもかかわらず、今後さらに食料が不足していく恐れがあるといえます。ある調査によれば、世界が必要とする食料は2050年には2010年の1.7倍にもなると予想されています。

飢餓の解消には、農家の生活と生産能力を向上させることはもちろんですが、今ある資源を有効に活用することも重要です。食料の大切さについて考え、身近な食品ロスを減らしていくことが、大きな助けになります。日々の生活の中で一度、立ち止まって考えてみましょう。



## Welcome !! 北陸新幹線 給食

2024年3月に北陸新幹線 金沢-敦賀間が開業します。そこで、高志中学校では10月～3月にかけて、北陸新幹線が通過する各都道府県をテーマにした献立を実施します。



様々な地域の郷土料理や食文化を楽しみながら、皆で新幹線を迎えよう!

## 10月の図書館給食

「恋するハンバーグ 佃はじめ食堂」  
著：山口 恵似子

帝都ホテルで副料理長をしていた孝蔵は妻の一子と、実家のある佃で洋食屋「はじめ食堂」をオープンさせた。最高に美味しくて、人情味あふれる下町の洋食屋物語。巻末に著者のレシピ付き。給食では、作中に登場する「おろしハンバーグ」を再現します。

