

12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	焼きのり 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油 いりごま ごま油	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 *ねぎ *だいこん *ねぎ	
12月1日	様々な種類の韓国料理を楽しもう	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草の煎り大豆あえ 牛肉スープ ソゴギムグツ	鶏肉 牛肉	焼きのり 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 はるさめ 小麦粉	米油 いりごま ごま油	ほうれん草 にんじん *ねぎ *だいこん *ねぎ	770 kcal 35.6 g 25 g 2.2 g	
12月4日	福井県産お米の麺を味わおう	ご飯 カレー南蛮 青のりポテト キャベツのごま和え 果物(バナナ)	豚肉 ツナ	あおのり 牛乳	*コシヒカリ じゃがいも 砂糖	米油 いりごま	小松菜 にんじん *ねぎ 玉葱 ぶなしめじ しょうが にんにく キャベツ バナナ	854 kcal 25.5 g 28 g 2.2 g	
12月5日	Welcome! 北陸新幹線③ 群馬県の郷土料理を知ろう	群馬のソースカツ丼 こしね汁 上州金平	*うすあげ *木綿豆腐 *みそ 豚肉	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	米油 いりごま	にんじん *生しいたけ *ねぎ ごぼう	1073 kcal 44.5 g 52.4 g 2.9 g	
12月6日	中華蒸しパンマーラーカオを食べてみよう	ソフト麺 中華あん もやしの塩ナムル マーラーカオ	豚肉 かまぼこ えび たまご うずら卵	牛乳	ソフト麺 かたくり粉 砂糖 ホットケーキ粉	米油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲン菜 たけのこ(水煮) 干し椎茸 キャベツ *ねぎ にんにく しょうが もやし 干しぶどう	837 kcal 40.1 g 23 g 2.8 g	
12月7日	調味料「酢」の調理効果について考えよう	ご飯 肉豆腐 大根なます お魚ふりかけ 果物(みかん)	*若狭牛 *焼き豆腐 かつお節	牛乳	*コシヒカリ 焼きふ 砂糖	米油	さやいんげん にんじん *ねぎ *まいたけ *だいこん ゆず みかん	748 kcal 33.7 g 23.1 g 1.4 g	
12月11日	香辛料を使った温かい食事で寒さに負けずに生活しよう	ご飯 キムチチゲ きのこのメンチカツ キャベツのコーン和え 果物(オレンジ)	鶏肉 *木綿豆腐 たまご *みそ	牛乳	*コシヒカリ 砂糖	米油 ごま油	ほうれん草 *白菜 *だいこん ぶなしめじ *ねぎ キャベツ はくさいキムチ とうもろこし パレンシアオレンジ	759 kcal 27.5 g 26.6 g 2.6 g	
12月12日	食物繊維の栄養的な働きについて知ろう	古代米ご飯 豚肉と大根の煮物 さつまいもの天ぷら もやしの磯香和え	豚肉 *あつあげ たまご かつお節	焼きのり 牛乳	*コシヒカリ 古代米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 小麦粉 かたくり粉	米油	にんじん チンゲン菜 *だいこん しょうが もやし	745 kcal 26 g 21.7 g 1.9 g	

Welcome!! 北陸新幹線 給食 ~12月~

今月は「群馬県の献立」「長野県の献立」を提供します!



群馬のソースカツ丼

福井県と同様に群馬県にもカツにタレをからめたソースカツ丼が存在します。群馬のソースカツ丼は**かば焼きのタレ**にウスターソースを混ぜた**甘い味わい**が特徴です。



野沢菜入りキムタクご飯

高志中学校の大人気メニュー「キムタクご飯」は元々長野県で生まれた給食メニューです。今回はそこに長野の伝統的な漬物である「野沢菜」をプラスしました。いつもとは一味違うキムタクご飯を味わいましょう。



東京 → 埼玉 → **群馬** → **長野** → 新潟 → 富山 → 石川 → 福井

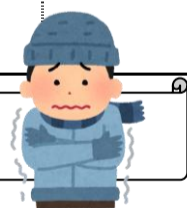
冬休み期間中は若葉食堂へ!

冬休み中は12月25日~12月27日にかけて、中学生も軽食を食べることができます。1食の値段は310円。購買前の券売機で7時30分~10時30分まで販売しています。寒い冬、温かい食堂メニューで一息つきませんか? ぜひ利用してくださいね。

25	26	27
和風カレーライス	かけうどん	牛肉とごぼうの炊き込みご飯
にんじんしりしり	鶏肉の天ぷら	ふくいさんちの厚焼き玉子
福神漬	ほうれん草のおひたし	えのきのみそ汁
ヤクルト	みかん	飲むヨーグルト

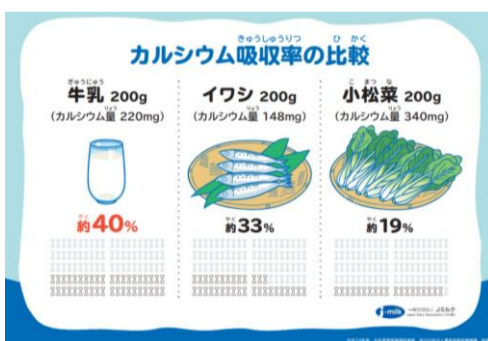
日	献立のテーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
12月13日	カルシウムの豊富な乳製品をしっかりと摂取しよう	ピラフのシーフードソースがけ 白菜ツナサラダ ミニトマト 果物(バナナ)	えび いか あさり 鶏肉 ツナ	牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 小麦粉 かたくり粉 砂糖	バター 米油	にんじん ほうれん草 ミニトマト	とうもろこし マッシュルーム(水煮) 玉葱 バナナ *はくさい	782 kcal 33.9 g 23.2 g 3.8 g
12月14日	福井サーモンの甘みある味わいを楽しもう	ご飯 福井サーモンの西京焼き 小松菜とまいたけの和え物 かきたま汁	*福井サーモン *みそ 鶏肉 糸かまぼこ *木綿豆腐 たまご かつお節	*わかめ だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖		小松菜 にんじん *まいたけ *ねぎ 玉葱	707 kcal 35.3 g 22.6 g 2.3 g	
12月15日	温かいおでんを食べて午後元気に過ごそう	さくら飯 おでん もやしのあっさりごま和え 水ようかん	鶏肉 焼き竹輪 *厚揚げ 牛腱 うずら卵 かつお節 ハム	だし昆布 こんぶ 牛乳	*コシヒカリ *さといも こんにゃく 砂糖 水ようかん	いりごま	ほうれん草 *だいこん もやし	775 kcal 37 g 20.6 g 3 g	
12月19日	Welcome! 北陸新幹線④ 長野県の郷土料理を味わおう	野沢菜入りキムたくご飯 矢島 凍み豆腐の煮物 レタス和え	豚肉 鶏肉 高野豆腐 かつお節	焼きのり 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 砂糖	米油 ごま油 いりごま マヨネーズ	野沢菜 にんじん さやいんげん	はくさいキムチ漬 大根(守口漬) *ねぎ *だいこん 干し椎茸 レタス	725 kcal 31 g 25.8 g 3.3 g
12月20日	大人気の給食メニュー揚げパンを食べよう	ココアあげパン 白菜ミネストローネ 焼きチーズのサラダ ヨーグルトあえ	ベーコン ツナ	チーズ ヨーグルト 牛乳	強力粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	トマト にんじん	*はくさい キャベツ レモン パイン(缶詰) みかん(缶詰) もも(缶詰)	764 kcal 26.9 g 27.1 g 2.5 g
12月21日	冬至献立 ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べよう	ご飯 鶏肉の柚子胡椒マヨ焼き 白菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 *みそ かつお節 *うすあげ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖	マヨネーズ	かぼちゃ にんじん *はくさい *とうもろこし ぶなしめじ *ねぎ	773 kcal 34.4 g 31.3 g 2.8 g	
12月22日	クリスマス献立 みんなでクリスマスの料理を楽しもう	ガーリックライス ビーフシチュー ダイスカットサラダ クリスマスケーキ	*若狭牛 ハム	生クリーム 粉チーズ 牛乳	*コシヒカリ 小麦粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	有塩バター 米油 オリーブ油 マヨネーズ	トマト にんじん 玉葱 *まいたけ にんにく *だいこん きゅうり 干しぶどう	1098 kcal 32.7 g 51.7 g 3.8 g	

12月の給食目標 牛乳を残さず飲もう



冬も本格的になり、気温が下がると、給食の冷たい牛乳を飲むのが難しくなってくる人もいるでしょう。しかし、牛乳はカルシウムの吸収率が良く、成長期の皆さんに特に必要なカルシウムを効率よくとることができます。カルシウムが骨や歯の材料になることは広く知られていますが、その他にも体内で様々な役割を果たしています。給食はそんな牛乳を毎日飲む大切な機会です。飲むタイミングなどを工夫し、なるべく残さないようにしましょう。

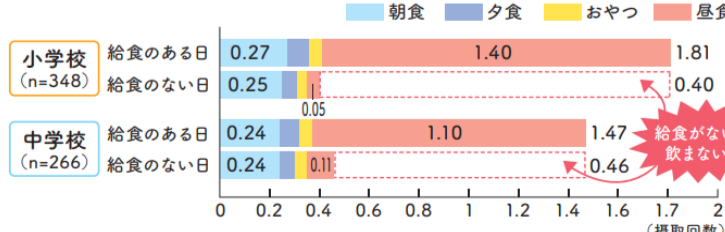
骨以外にもこんなに！カルシウムの働き



「給食のない日」の家庭では牛乳が飲まれていません！

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数を含む



小中学生を対象とした調査によると、学校給食のある日とない日では、牛乳の摂取回数におよそ1回の差があります。普段の給食で飲んでいる牛乳が、家庭の昼食ではほとんど飲まれていないことがわかります。

グラフ：亀ヶ谷昭子ら 栄養教諭教育研究会誌第4号(2020),P.15-24より作成

給食だけでなく、家でも乳製品をとる機会を作ることが大切です 冬休み中にぜひ、乳製品を使用した料理に挑戦してみましょう
～牛乳で作る チキンフリカッセ～

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 320g
- ・きのこ（お好みのきのこで） 150g
- ・玉葱 200g（1玉）
- ・にんにく 1.2g（チューブ3cm）
- ・オリーブ油 12g（サラダ油でも）
- ・バター 15g
- ・粉チーズ 20g
- ・薄力粉 15g
- ・牛乳 500ml
- ・コンソメ 大さじ1（6g）
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①鶏肉ときのこは食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくはみじんぎりに、玉ねぎは薄切りにする。
- ③大き目のフライパンに油を入れて熱する。
- ④鶏肉を焼き目がつくまで焼く。焼けた鶏肉は取り出す。
- ⑤同じフライパンでにんにく・玉葱・きのこを炒める。
- ⑥⑤にバター・粉チーズ・薄力粉を少しずつ入れて混ぜる。
- ⑦⑥に牛乳を少しずつ入れてダマにならないようばす。
- ⑧きのこを鶏肉に戻し、調味料で味付けして煮込む。