

1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		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		
1月9日	人日の節句 七草汁を食べ 一年の健康を 祈願しよう	ご飯 鶏肉のネギ塩ソース ツナ入りにんじんなます 七草汁 果物(みかん)	鶏肉 ツナ 削り節 牛乳	だし昆布	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん だいこん葉 かぶ葉	しょうが 干し椎茸 ねぎ ゆず だいこん かぶ はくさい みかん	767 kcal 31.3 g 23.2 g 2.3 g
1月10日	若狭牛の旨味 たっぷりコロッケ コロッケサンド にして食べよう	給食コッペパン 若狭牛コロッケ キャベツのマリネ えびのグラタン風 果物(バナナ)	ハム えび 鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム チーズ	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉	米油 有塩バター	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉葱 バナナ	907 kcal 38.4 g 32.9 g 2.6 g
1月11日	本格的な 中華料理を 味わおう	ご飯 麻婆春雨 もやしのごま昆布 ヤクルトヨーグルト	豚ひき肉 *みそ	塩昆布 ヨーグルト 牛乳	*コシヒカリ はるさめ 砂糖	米油 いりごま 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 もやし	789 kcal 29.2 g 22.2 g 2.4 g
1月12日	青背魚の持つ 栄養素と その効果を 知ろう	ご飯 さばのみそ煮 のり香味和え 卵のみそ汁	まさば *みそ 赤みそ かつお節 たまご	焼きのり 煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖	ごま油	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが キャベツ 玉葱 ねぎ	771 kcal 35.4 g 23.6 g 3.1 g
1月15日	福井農林高校 が開発した ドレッシング を使ったサラダ	ピタパン 焼きそば 肉団子の甘酢あん うららのサラダ お米のムース	豚肉 焼き竹輪	あおのり 牛乳	ピタパン 中華めん 砂糖 かたくり粉 ババロア 米粉	米油	にんじん 青ピーマン	キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし	953 kcal 43.2 g 32.8 g 4.2 g
1月16日	中華料理の 多様な味付け を楽しもう	ご飯 豚肉とさつま芋のチリソース 白菜のごまマヨサラダ 具入りスーミータン	豚肉 ベーコン たまご	牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	米油 すりごま マヨネーズ	にんじん	にんにくしょうが はくさい ねぎ とうもろこし	843 kcal 29.2 g 33 g 4.2 g
1月17日	ふくいっ子 アイデアメ ニュー コンテスト 受賞献立を 味わおう	六条大麦カレーおにぎり ブロッコリーのふわふわ卵炒め 打ち豆のみそ汁 三方梅酒のパンゼリー	鶏肉 たまご 豚肉 *うすあげ *打ち豆 *みそ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 ゼリーの素	有塩バター 米油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	グリーンピース しめじ だいこん ねぎ パイナップル缶	821 kcal 36 g 31.2 g 3.5 g
1月18日	Welcome! 北陸新幹線⑤ 新潟県の 郷土料理に 触れよう	ご飯 さけの焼きづけ いもみそ 深雪汁	さけ *みそ 削り節 鶏肉	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ *さといも 砂糖 こんにゃく	ごま油	にんじん	だいこん ごぼう たけのこ	694 kcal 35.1 g 15.9 g 2.7 g
1月19日	柔らかく ジューシーに 仕上げた タンドリーチキン を楽しもう	ご飯 タンドリーチキン ひじきのマリネサラダ ABCスープ 果物(オレンジ)	鶏肉 ハム ベーコン	ヨーグルト ひじき 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	こまつな にんじん さやいんげ ん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ とうもろこし パレンシアオレンジ	815 kcal 33.1 g 29.7 g 2.8 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		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		
1月22日	カレーの日 給食の大定番 カレーライスを食べよう	カレーライス きのこのソテー 福神漬・らっきよ 果物（いちご）	豚肉 ツナ アンチョビ	牛乳	*コシヒカリ じゃがいも	米油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが いちご ぶなしめじ *まいたけ キャベツ 福神漬 らっきょう	827 kcal 29.3 g 26.7 g 2.6 g	
1月23日	減塩給食 七草汁を食べ 一年の健康を 祈願しよう	ご飯 塩麹肉じゃが 磯香和え トビウオフライ カレー塩添え	*若狭牛 削り節 *打ち豆 かつお節 *とびうお	焼きのり 牛乳	*コシヒカリ じゃがいも 塩こうじ 砂糖	米油	にんじん さやいんげ ん ほうれん 草 玉葱 もやし	774 kcal 37.1 g 24 g 1.7 g	
1月24日	ソフト麺の 変わりメニュー 普段とは 一味違う ソフト麺の献立	ソフト麺 味噌ラーメン風つけダレ 肉まん バンサンスー 果物(デコボン)	豚ひき肉 *みそ ハム	牛乳	ソフト麺 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま油 有塩バター 米油	ねぎ たけのこ もやし とうもろこし にんにくしょうが きゅうり デコボン	818 kcal 35.9 g 23.9 g 3.3 g	
1月25日	天神講 福井の 伝統行事と 行事食を 味わおう	ご飯 カレイの唐揚げ ごまきやべつ もやしの豚汁 羽二重餅	*赤カレイ 豚肉 *みそ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 羽二重餅	米油 いりごま	にんじん キャベツ だいこん もやし ねぎ	712 kcal 32.3 g 19.4 g 2.1 g	
1月26日	図書館給食 シンガポールの食文化を 知ろう	シンガポールチキンライス ラクサ風スープ キャベツのレモン和え メープルケーキ	鶏肉 えび *うすあげ さつま揚げ 豆乳 *みそ ツナ	牛乳 干しえび	*コシヒカリ *お米の麺 砂糖 ケーキ	米油 ごま油	玉葱 もやし ねぎ キャベツ レモン	912 kcal 44.6 g 28.8 g 2.8 g	
1月31日	高志高校生 考案メニュー 鉄分の豊富な 食材を使った 献立を食べよう	サバ缶ドライカレー 目玉焼き 勝山水菜のチーズあえ	さば *黄大豆 たまご	チーズ 牛乳	*コシヒカリ	オリーブ油 すりごま マヨネーズ	にんじん 赤ピーマン トマト 水菜 玉葱 にんにく しょうが	898 kcal 48.3 g 37.1 g 3.8 g	

1月の給食目標 給食に関わる人々に感謝しよう

皆さんが給食を食べるまでの間には、様々な人たちが様々な役割で関わってくださっています。



1月22日～1月26日は学校給食週間です。感謝の気持ちをもって給食を味わいましょう。

今月の図書館給食

地球のかじり方 世界のレシピBOOK

「地球の歩き方」編集室の全面協力によって実現した、世界のグルメを楽しめるレシピ本です。日本で入手できる食材&調味料で、62の国と地域の名物料理89品を完全再現。食文化・食の歴史・食習慣など、現地取材データをもとにしたリアルな情報や、「食」に特化した雑学も満載です。今月は、3年生の研修で訪れるシンガポール料理を作ります。異国の地の文化に思いを馳せながらいただきます。



Welcome !! 北陸新幹線 給食 ~1月~



いもみそ

新潟県五泉市では「帛乙女（きぬおとめ）」と呼ばれるブランド里芋が栽培されています。五泉市に伝わる郷土料理の「いもみそ」は、里芋をだし汁と味噌で煮た料理で、ねっとりとした味噌と芋の相性は抜群です。



だんだんと開通の日が近づいてきましたね。今月は新潟県の献立です。

