

3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		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		
3月4日	ひな祭り献立 桃の節句を 行事の食事 でお祝いしよう	ちらしずし 豆腐としめじのおすいもの キャベツの煎り大豆和え ひなあられ	焼き竹輪 高野豆腐 *うすあげ 錦糸卵 *大豆 鶏肉 削り節 *木綿豆腐	だし昆布 きざみのり 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 ひなあられ	ごま油	にんじん *こまつな	干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ キャベツ	733 kcal 33.3 g 22.1 g 3.7 g
3月5日	Welcome! 北陸新幹線⑦ 石川県の 金沢カレーを 味わおう	ご飯 カレー チキンカツ 一食ソース ポイルキャベツ	豚肉 *鶏肉	牛乳	*コシヒカリ パン粉 小麦粉	米油	にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ	866 kcal 34.3 g 30.8 g 3.8 g
3月6日	歯っぴー献立 人気の揚げパン を食べながら カルシウムの 豊富な食事 について考えよう	きなこあげパン ミートボールの豆乳トマト煮込み ミックスサラダ 元気ヨーグルト	きな粉 鶏つくね 無調整豆乳 ハム	ヨーグルト 牛乳	コッパン 砂糖 小麦粉	米油 有塩バター すりごま	さやいんげん トマト ほうれん草 にんじん	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ にんにく キャベツ	765 kcal 28.5 g 31.8 g 3.1 g
3月7日	切る、つまむなど 細かい箸の 動作を意識して 上手に食べよう	ご飯 ハンバーグ 和風バターソース キュウリともやしのめかぶ和え かぼちゃのみそ汁	*豚ひき肉 *牛ひき肉 *みそ *あつあげ かつお節	めかぶわかめ 煮干し 牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	有塩バター いりごま	かぼちゃ にんじん *こまつな	にんにく もやし きゅうり えのきたけ 玉葱	728 kcal 31.4 g 23.7 g 2.9 g
3月8日	アイアン献立 各料理の ポイントをおさえて 食事をしよう	ご飯 だいずのいそ煮 塩キャラメルポテト 白菜の梅じゃこ和え	*うすあげ *大豆 鶏肉 焼き竹輪	ひじき しらす干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 グラニュー糖 *さつまいも	米油 有塩バター	さやいんげん にんじん *こまつな	たけのこ *はくさい *梅びしお 糸こんにゃく	879 kcal 30.9 g 31.2 g 2.1 g
3月11日	国産海産物 無償提供事業 青森県産 ホタテのフライ 海の豊かさに 感謝して食べよう	ピタパン ホタテのフライ キャベツのツナマヨサラダ クリームマカロニ 1食ケチャップ	はたて貝 ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ	ピタパン 砂糖 マカロニ	米油 マヨネーズ クリームシ チュールウ	にんじん	キャベツ とうもろこし 玉葱 *はくさい グリーンピース	780 kcal 34.9 g 35.9 g 3.7 g
3月12日	高志中学校 人気No.1メニュー キムタクご飯を 味わおう	キムタクご飯 わかめの中華サラダ かきたま中華スープ みかん	豚肉 ハム 鶏つくね *たまご	*わかめ 牛乳	*コシヒカリ *米粒麦 砂糖	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜	白菜キムチ漬け 大根(守口漬) ねぎ もやし 干し椎茸 玉葱 みかん	773 kcal 33.2 g 23.1 g 4.3 g
3月13日	ソフト麺給食 いよいよ最後の ソフト麺献立 ソースと麺を 絡めて食べよう	ソフト麺 ミートソース キャロットマリネ お菓子な目玉焼き	豚ひき肉 ロースハム	牛乳	ソフト麺 砂糖 小麦粉 ゼリーの素	米油 有塩バター	にんじん	玉葱 グリーンピース にんにく しょうが もも とうもろこし	869 kcal 34.6 g 30 g 2.6 g
3月14日	Welcome! 北陸新幹線⑧ 県産の食材を 使用して生まれた 「シン・福井シウマイ」	ご飯 シン・福井シウマイ 福井の恵みのすまし汁 舞茸ジャーマンポテト 水ようかん	*豚ひき肉 豚肉 *木綿豆腐 削り節 ベーコン	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ *さといも *大麦めん じゃがいも *水ようかん	米油	*こまつな にんじん 青ピーマン	ねぎ 玉葱 *まいたけ にんにく	817 kcal 29.7 g 23.6 g 2.3 g
3月15日	Welcome! 北陸新幹線⑨ 学校給食会 考案のメニューを 味わい、新幹線を 迎えよう	ご飯 はぴりゅうコロッケ 県産水菜と白菜の磯和え 打ち豆のみそ汁 県産いちごクリーム大福	鶏肉 *打ち豆 *みそ	焼きのり *わかめ 煮干し 牛乳	*コシヒカリ *砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ぎゅうひ	米油 すりごま 生クリーム	*水菜 にんじん *こまつな	*はくさい 玉葱 *いちごジャム	797 kcal 27.5 g 24 g 2.4 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				
3月18日	それぞれの食材が持つ旨味を生かした献立を楽しもう	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーおなか しめじのみそ汁	鶏肉 *たまご かつお節 *木綿豆腐 *うすあげ *みそ	焼きのり 煮干し 牛乳	*コシヒカリ かたかり粉 小麦粉	米油 ごま油 いりごま	ブロッコリー にんじん にんにく しょうが ぶなしめじ 玉葱	810 kcal 35.8 g 31.3 g 2.3 g	
3月19日	セレクト献立 投票No.1 :) Travel献立 in Europe	ピザトースト・マルゲリータ テリヤキチキン ボイルドキャベツ ブイヤベース マドレーヌ	*しいら いか えび あさり 鶏肉	チーズ 牛乳	食パン 砂糖 マドレーヌ	オリーブ油	*キャベツ とうもろこし マッシュルーム 玉葱 黄ピーマン にんにく	821 kcal 52.8 g 29.7 g 3.8 g	
3月21日	卒業お祝い献立 進級・進学を とっておきの メニューを食べて お祝いしよう	元祖・赤飯 とびうおフライ のり塩添え お祝いすまし 紅白なます お祝いチョコケーキ	なると *木綿豆腐 削り節	青のり だし昆布 牛乳	*コシヒカリ *古代米 砂糖 小麦粉 ケーキ	チョコレート 米油	*こまつな にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ だいこん ゆず	824 kcal 23.3 g 28.4 g 2 g	

3月の給食目標 一年間の食事を振り返ろう

いよいよ3月に突入しました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。一年間の給食時間を振り返ってみてどうでしょうか。今年度は、2月までに150回の給食を提供しました。準備や後片付けは、年度初めに比べてスムーズになったでしょうか。自分の食べる量はわかってきましたか。苦手な食べ物にも少しずつ挑戦するようになりましたか。今年の経験を生かし、4月からも充実した食事時間にしましょう。

高志中学校の給食目標

- 1 仲間と共に楽しい給食の時間を過ごそう。
- 2 栄養バランスのよい食事を知り、考えて食べる習慣を身につけよう。
- 3 福井の地場産物や郷土料理を知り体感しよう。
- 4 給食に関わる人々に感謝して食べよう。



日ごろの食生活も振り返ろう!



Welcome!! 北陸新幹線 給食 ~3月~



今月は北陸新幹線の延伸区間である石川県、そしてついに福井県の献立です。いつもの「ふるさと給食」とは一味違った、福井の恵みたっぷりのお祝い給食をいただきます。

3月6日 石川県の献立「金沢カレー」

金沢カレーとは、主に金沢市を中心とする石川県のカレーライス店で提供されている、独自の特徴を持ったカレーライスのことです。2005年頃からの呼称が使われ始めたカレーは、どろりとしたルー、付け合わせのキャベツ、上に乗るフライとソースが、他のカレーにはない要素として数えられています。給食では、自分で金沢カレーを再現できる献立として提供します。



東京 埼玉 群馬 長野 新潟 富山 石川 福井

3月14日 福井県の献立「シン・福井シューマイ」

「シューマイ」ではなく「シューマイ」なのはなぜでしょう。福井県は、北陸新幹線福井・敦賀開業に向けて、県の魅力を発信するため、2022年に駅弁業界トップクラスの販売数を誇る「シューマイ」で有名な株式会社崎陽軒と相互協力協定を締結しました。様々な県産食材と組合せたシューマイが、福井県内各地の飲食店で誕生しています。これら飲食店で「フクイシューマイ」に加えて、家庭でも手軽に楽しめるよう新たに開発されたのが「みんなのシューマイ」福井県ブランド豚「ふくいポーク」と、県産コシヒカリの米粉の皮を使用しています。学校給食会にも、県産食材を使用して作られたシューマイはありますが、今回はなんととっても崎陽軒とのコラボレーション。オイスターソースと貝柱の絶妙な旨味が本家である崎陽軒を思わせながらも、ふくいポークの濃厚な味わいを引き立てています。新幹線の開業に向けて作られた、新たなシューマイ「シン・福井シューマイ」を、おいしく味わいましょう。



3月15日 福井県の献立「福井県学校給食会開発メニュー」

北陸新幹線の福井開業を記念して、福井県学校給食会では県産イチゴを使用した「新幹線イチゴクリーム大福」と、「WELCOME FUKUI」のロゴがプリントされた「はぴりゅうコロッケ」を開発しました。翌日に控えた新幹線延伸をお祝いする献立です。メニューはこの他に、福井県の伝統的な食材である「打豆」を使ったみそ汁、県産の水菜と白菜をふんだんに使用した和え物があります。福井の豊かな食の恵みを楽しみながら、この日にしかない特別なメニューを味わいましょう。

