

R6年度

4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	チーズ 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	米油	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 福神漬 *らっきょう バナナ	
4月9日	新年度 初めての給食 みんな大好き カレーライス	カレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬・らっきよ 果物(バナナ)	豚肉 ロースハム	チーズ 牛乳	*コシヒカリ じゃがいも 砂糖	米油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 福神漬 *らっきょう バナナ	893 kcal 28.9 g 28 g 4.5 g	
4月10日	春の味覚 菜の花を使った コロッケを 食べよう	給食コッペパン 菜の花コロッケ こまつな和え 米粉のコーンスープ	ツナ 鶏肉 *青大豆 豚ひき肉	チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	米油 オリーブ油 バター	*こまつな にんじん なばな もやし 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	885 kcal 36.3 g 37.2 g 4.3 g	
4月11日	歯っぴー献立 成長期に必要な カルシウムを 摂取しよう	ご飯 厚揚げのチーズ焼き ほうれん草ののりごま和え 肉じゃが ミニフィッシュ	*あつあげ かつお節 牛肉	チーズ 焼きのり ミニフィッシュ 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	すりごま 米油	*ほうれん 草 にんじん さやいんげ ん キャベツ 玉葱	796 kcal 34.7 g 26.8 g 2.2 g	
4月12日	お祝い献立 進級、入学の お祝い献立 を味わおう	赤飯 ちくわの磯部揚げ 紅白和え すまし汁 お祝いチョコケーキ	焼き竹輪 たまご かまぼこ 削り節 *いり大豆 *木綿豆腐	あおのり だし昆布 牛乳	餅米 小麦粉 砂糖	米油	にんじん もやし 干し椎茸 玉葱 *ねぎ	816 kcal 26.6 g 27.2 g 2.4 g	
4月15日	文豪給食 文豪の愛した 食事を体験 してみよう	ご飯 福沢諭吉の牛鍋 中原中也のおしたし 夏目漱石の水ようかん	牛肉 *焼き豆腐 *うすあげ かつお節	牛乳	*コシヒカリ こんにゃく 砂糖 水ようかん	米油	にんじん みつば 生しいたけ 玉葱 *ねぎ キャベツ 切干しだいこん	775 kcal 31.7 g 22.3 g 2 g	
4月16日	アイアン献立 成長期に必要な 鉄分を意識して 摂取しよう	麦ご飯 県産鯖のチーズ春巻き キャベツの塩ナムル ビーフンスープ ぶどうゼリー	*さわら ロースハム あさり *たまご *木綿豆腐	牛乳 チーズ	*コシヒカリ 米粒麦 砂糖 ビーフン 春巻きの皮 ゼリー	米油 いりごま ごま油	にんじん しそ キャベツ *ねぎ ぶどう	790 kcal 29 g 24.1 g 2.6 g	
4月17日	具材をパンに はさんで ツナサンドに して食べよう	給食コッペパン ツナサンドの具 レーズンサラダ じゃがいものデミグラス煮込み ヨーグルト	ツナ 豚ひき肉 牛ひき肉	粉チーズ ヨーグルト 牛乳	強力粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター	にんじん トマト 玉葱 にんにく キャベツ レモン 干しぶどう きゅうり グリーンピース	805 kcal 32 g 29.9 g 3.5 g	
4月18日	箸を上手に 使い、さばの 身をほぐして 食べよう	麦ご飯 さばのみそ煮 キュウリと切干の甘酢和え つくねの根菜汁 おさつスティック	まさば *みそ 赤みそ *木綿豆腐 鶏つくね 削り節	*わかめ だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 砂糖 さといも さつまいも	いりごま 米油	にんじん しょうが きゅうり 切干しだいこん だいこん *ねぎ	806 kcal 34.2 g 23.3 g 2.6 g	
4月19日	福井県の 特産品である 厚揚げを 中華料理で 楽しもう	あつあげ麻婆丼 中華スープ 果物(バナナ)	*あつあげ 豚ひき肉 *みそ *たまご ベーコン	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜 干し椎茸 *ねぎ たけのこ にんにくしょうが 玉葱 バナナ	850 kcal 33.5 g 32.4 g 2.6 g	
4月22日	高校生 考案メニュー 高校生の 考案した サバのカレー	サバのドライカレー うららの大根サラダ 果物(清見オレンジ)	まさば *黄大豆 花かつお	牛乳	*コシヒカリ	オリーブ油 いりごま	にんじん 赤ピーマン トマト 玉葱 にんにく しょうが だいこん きよみオレンジ	818 kcal 34.9 g 28.7 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		
4月23日	ふるさと給食 福井県の食材の豊かさを感じよう	ご飯 県産ぎょうざ ほうれん草のおひたし さといものみそ汁 三方梅酒のみかんゼリー	*うすあげ かつお節 鶏肉 *みそ *豚ひき肉	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 *さといも ゼリーの素 *ギョウザの皮	米油	*ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ みかん缶 キャベツ	826 kcal 30.2 g 29.4 g 2.6 g
4月24日	1口に30回よく噛むことを意識して食事をしよう	焼きそば キャベツとコーンの煎り大豆和え 肉まん お米のムース	豚肉 焼き竹輪 *しり大豆 豚ひき肉	あおのり 牛乳 お米のムース	中華めん 砂糖 かたくり粉 小麦粉	米油 ごま油	にんじん	キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし たけのこ	830 kcal 34.8 g 27 g 3.7 g
4月25日	マヨネーズでふっくらと仕上げたサワラの旨味を感じよう	ご飯 さわらのゴママヨ焼き 小松菜のおひたし 大根のうま煮 羽二重餅	*さわら *みそ かつお節 鶏肉 がんもどき	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 こんにやく 羽二重餅	マヨネーズ すりごま	*こまつな にんじん さやいんげん	もやし だいこん しょうが	862 kcal 36.4 g 28.3 g 2.9 g
4月26日	春の味覚を味わう献立 春が旬のたけのこを炊き込みご飯に	たけのこご飯 もやしの梅おかか和え 鶏と豆腐のお吸い物 きなこ団子	*うすあげ 鶏肉 かつお節 *木綿豆腐 削り節 きな粉	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 黒砂糖 かたくり粉 白玉		にんじん	たけのこ もやし *梅ペースト ぶなしめじ 玉葱 ねぎ	722 kcal 29.4 g 20.2 g 3.1 g
4月30日	甘辛に仕上げたチキン焼き 柚子胡椒の風味を感じよう	ご飯 柚子胡椒チキン 小松菜のかりかりじゃこ和え 大根のみそ汁	鶏肉 *みそ *うすあげ	しらす干し *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 ごま油	*こまつな にんじん	もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	749 kcal 35.5 g 27.3 g 2.6 g

4月の給食目標 仲間と協力して、準備や片付けに取り組もう

学校給食は、生徒の心身の健全な発達や、食に関する正しい知識と適切な判断力を養うことを目的として提供されています。本校の給食の時間を通して、将来の豊かな食生活や未来の健康を実現するための知識・習慣を身に付けていきましょう。

本校の給食の特徴

- ・福井県産にこだわり、地場産物を多数使用しています。また、食器には福井の工芸品である越前漆器、箸には若狭塗り箸を採用しています。
- ・栄養の充足や生徒の意欲向上を目的として、特別な主菜や季節の果物、手作りデザートなどの提供を行っています。
- ・成長期に特に必要な栄養素を摂取する献立（アイアン献立・歯っぴー献立）世界や日本各地の食を味わう献立など、様々な企画献立を提供しています。



給食時間を楽しむために

給食の時間：12:20～13:00 ※時程により前後

準備、喫食、後始末を入れて40分間です。皆で楽しみながらゆっくりと味わって食べられるよう、協力して準備や後片付けをしましょう。

食べる際の注意

・ランチルームでは対面式での食事となります。一緒に食事する相手のことを思いやり、口に食べ物が入っている時はしゃべらない、くしゃみや咳が出そうな時は口元を押さえるなど、食事のマナーをしっかりと守りましょう。

・おかわりは自分の分の食事をしっかりと食べきってからするようにしましょう。

・苦手な食べ物も、一口はチャレンジしてみましょう。残す際には、栄養教諭まで持参して報告してください。



各班のお仕事内容

★盛り付け班 給食の盛り付けを行う係です。

- ・エプロン・マスク・三角巾を持参して作業をします。
※忘れた場合は、速やかに栄養教諭に申告しましょう。
- ・体調が悪い時は、盛り付けをせず、誰かと交代します。
- ・展示された見本をしっかりとチェックし、正しい器に盛り付けます。
- ・食事はグループ内、学級内で全て分けきるようにします。

★運び班

- 個包装のものや盛り付け班のよそった食事を、おぼんに運ぶ係です。
- ・こぼさないよう、集中して仕事に取り組みます。
- ・作業時にはマスクをします。指やつばが入らないよう注意します。
- ・展示された見本をしっかりとチェックし、正しい位置に置きます。

★後片づけ班 食事後に食器やごみ、テーブル・配膳台を片付ける係です。

- ・ごちそうさまの挨拶後、配膳台に積まれた食器を整えます。
- ・ゴミ箱に入ったごみを分別して捨てます。
- ・各クラスに配られている台ふきで机の上と配膳台の上を拭きます。

全員共通：食事の前と後には、せっけんを使って「30秒間」の手洗いをしましょう

