

R6年度

9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		
9月5日	残暑に負けず しっかりと 食事をとろう	ご飯 ポークカレー キャベツのハムマヨサラダ 福神漬・らっきよ	豚肉 ロースハム	牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖	米油 マヨネーズ カレールウ	にんじん *こまつな	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)	829 kcal 26.9 g 29.1 g 4.3 g
9月6日	箸の持ち方を 意識して マナーよく 食べよう	ご飯 チキンカツ 野菜のじゃこ和え かぼちゃのみそ汁 ももゼリー	*鶏肉 *うすあげ *みそ	しらす干し 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ 玉葱 ぶなしめじ	761 kcal 32.3 g 20.1 g 2.2 g
9月9日	重陽の節句 旬の果物や 野菜を存分に 味わおう	ご飯 なすのみそ炒め 豆腐としめじのおすいもの くだもの（なし）	豚肉 *みそ *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉 *さといも	米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん	なす しめじ たけのこ ねぎ なし	674 kcal 28 g 19.6 g 1.8 g
9月10日	アイアン献立 鉄分の摂取 を目的にした 献立	ご飯 いわしのうめ煮 小松菜の切り干し和え 豚汁 鉄っこひじき	*いわし かつお節 豚肉 *みそ *うすあげ	煮干し 牛乳 ひじき	*ハナエチゼン 砂糖 さつまいも こんにやく キヌア		*こまつな にんじん	切干しだいこん ねぎ *うめ	751 kcal 32.8 g 21.9 g 2.4 g
9月11日	コッペパンに コロッケを挟み 焼きそばパン 風にしよう	給食コッペパン 焼きそばコロッケ キャベツとレモンのサラダ ポトフ	ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	コッペパン 中華めん 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	にんじん さやいんげ ん	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン汁	747 kcal 29.6 g 26.1 g 2.1 g
9月12日	高志中の 大人気メニュー キムタクご飯 を味わおう	キムたくご飯 もやしの塩ナムル 春雨中華スープ	豚肉 鶏つくね	牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 いりごま	*こまつな にんじん チンゲン菜	はくさいキムチ漬 大根(守口漬) ねぎ もやし 干し椎茸 玉葱	715 kcal 28.1 g 20.1 g 4 g
9月13日	食べやすい 食事の特徴を 考えてみよう	青大豆入りわかめご飯 豚肉のしょうが炒め えのきのみそ汁 ミックスフルーツ	*青大豆 豚肉 *みそ *木綿豆腐	*わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉	米油	*こまつな にんじん	キャベツ 玉葱 しょうが えのきたけ みかん缶 もも缶 パイ缶	700 kcal 31.1 g 19.7 g 2.8 g
9月17日	中秋の名月 白玉入りの すまし汁や おさつ大福で 秋を感じよう	ご飯 照り焼きチキン きゅうりのめかぶ和え 月見汁 おさつクリーム大福	鶏肉 かまぼこ 削り節	めかぶ 牛乳 生クリーム	*ハナエチゼン 砂糖 大福 白玉団子 *さつまいも	いりごま	にんじん *こまつな	切干しだいこん きゅうり 干し椎茸 玉葱	732 kcal 34.7 g 16.8 g 2.7 g
9月18日	本格中華の マーボー豆腐 を食べよう	麦ご飯 焼きシュウマイ バンサンスー 麻婆豆腐	ロースハム *木綿豆腐 *あつあげ 豚ひき肉 *みそ	牛乳	*ハナエチゼン *米粒麦 はるさめ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	ほうれん草 にんじん にら	干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが	814 kcal 33.9 g 30.2 g 2.3 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	粉チーズ 焼きのり *わかめ 煮干し 牛乳	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	にんじん *こまつな もやししめじ ねぎ 玉葱 バナナ	
9月19日	スパイスの持つ味付けの効果効能について考えてみよう	ご飯 ちくわのカレーマヨ焼き 磯香和え あげとしめじのみそ汁 果物(バナナ)	焼き竹輪 *うすあげ *みそ	粉チーズ 焼きのり *わかめ 煮干し 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	にんじん *こまつな もやししめじ ねぎ 玉葱 バナナ	750 kcal 29.1 g 20.1 g 3.4 g	
9月20日	ふるさと給食 県産大豆やカマスのフライ 福井の食材を味わう献立	ご飯 カマスのミンチフライ キャベツのごま昆布和え だいずのいそ煮	*カマス 鶏肉 *黄大豆 *うすあげ 焼き竹輪	昆布 ひじき 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 こんにゃく パン粉 小麦粉	米油 いりごま	さやいんげん にんじん キャベツ たけのこ 玉葱	828 kcal 39.4 g 30.4 g 2.1 g	
9月24日	歯っぴー献立 カルシウムの摂取を目的にした献立	ご飯 牛肉のオイスター炒め もやしの中華スープ ヨーグルト	牛肉 ベーコン *木綿豆腐	ヨーグルト 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん 玉葱 たけのこ 黄ピーマン しいたけ にんにく もやし	770 kcal 28.1 g 27.4 g 2.5 g	
9月25日	海外の献立 ジョージアの伝統料理を食べてみよう	給食コッペパン シュクメルリ風チキン キュウリとコーンのマリネ ミネストローネ	鶏肉 ウィンナー	生クリーム 牛乳	コッペパン かたくり粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶詰 玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	777 kcal 35.7 g 31.8 g 2.3 g	
9月26日	都道府県給食 東京都の献立 江戸の伝統食を楽しもう	深川めし たらの天ぷら 小松菜のおひたし 塩ちゃんこ汁	あさり(水煮) *みそ かつお節 *あつあげ	だし昆布 牛乳	*ハナエチゼン 砂糖	*こまつな にんじん しょうが もやし だいこん ねぎしめじ	726 kcal 36 g 24.6 g 2.9 g		

9月の給食目標 福井県の地場産物や郷土料理を知ろう

皆さんは「地産地消」という言葉を知っていますか。地産地消とは、国内の地域で生産された農林畜水産物を、その生産された地域内において消費することをいいます。輸送費の削減や地域産業の活性化などの利点の他、鮮度の高い食品を購入できる点や生産者の顔が見えて安心という点で注目されている概念です。福井県の医者で、「食育」という言葉の生みの親でもある石塚左玄(1851-1909)は、「入郷従郷・身土不二(住んでいる地域の旬のものを食べることが最も自然で心身に優しく、新鮮で、栄養価も高いので健康になる)」という言葉で、地産地消を推奨しています。

地域で生産された物のうち、特定の地域で生産・収穫されるものを「特産品」といい、さらに特産品を使用したり地域独自の調理法で作られたりする料理を「郷土料理」といいます。特産品や郷土料理からは、その地域の歴史や文化、風土など、たくさんの情報を読み取ることができます。

福井県の特産水産物・畜産



福井県の特産農産物



福井県の郷土料理

嶺南地域「さばのへしこ」



奥越地域：すこ



越前地域：おろしそば



嶺北地域：報恩講料理

