

[6 月 学 校 給 食 献 立 表]

*6月は「虫歯予防デー」があることから、よく噛む献立が多くなっています。

福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	主食	牛乳	おかず	主菜 副菜 副菜(汁) デザート	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水	いろいろな色の大 豆を楽しもう(色の ちがいはなぜ?)	ソフト麺	○	ミートソース 大豆のカラフルサラダ くだもの(オレンジ) ミルク	牛乳,豚ひき肉,牛ひき 肉,鶏レバー,*黄色大 豆,*赤大豆,*青大 豆,プロセスチーズ	ソフト麺,米油,有塩バ ター,小麦粉,砂糖	しょうが,*にんにく,にんじ ん,*玉葱,グリーンピース, *キャベツ,*きゅうり,とうも ろこし,赤ピーマン,オレンジ	866 kcal 33.8 g 27.9 g 1.9 g	
2木	敦賀産の新わかめ の軟らかさで初夏 を感じよう	ご飯	○	いりどり キュウリとわかめの酢の物 ふりかけ くだもの(バナナ)	牛乳,とり肉,焼き竹輪, *あつあげ,かつお節, *わかめ	*コシヒカリ,こんにやく, 米油,砂糖,いりごま	たけのこ,ごぼう,にんじん,さ やいんげん,*きゅうり,しょう が,バナナ	821 kcal 31.9 g 21.5 g 4.0 g	
3金	【図書館給食】 精霊の守り人から バルサの気分で味 わおう	ノギ屋の ゴシャ丼	○	ゴシャの山椒(さんしょう)焼き ロツソ キムチスープ くだもの(オレンジ)	牛乳,*さわら,*赤み そ,豚ひき肉,プロセス チーズ,豚肉,*みそ	*コシヒカリ,ごま油,砂 糖,*さといも,小麦粉, 有塩バター,米油,しら たき	りんご,しょうが,*玉葱, *ねぎ,レモン,にんじん,も やし,えのきたけ,はくさいキ ムチ漬,オレンジ	939 kcal 37.7 g 28.9 g 4.3 g	
6月	あっさりとした福井 サバの脂で元気に なろう	ご飯	○	福井さばのトマトみそ焼き 小松菜の煮びたし 洋風のっぺ汁 くだもの(りんご)	牛乳,*まさば,*みそ, *うすあげ,*あつあげ, とり肉	*コシヒカリ,オリーブ油, マヨネーズ,ごま油	トマト缶詰,にんにく,*玉 葱,*こまつな,*だいこん, にんじん,ごぼう,生しいた け,りんご	846 kcal 35.1 g 31.3 g 2.1 g	
7火	三方の梅で作った 梅酒ゼリーを味わ おう	ご飯	○	コーンしゅうまい 大豆入りきんぴら 玉葱とちくわのみそ汁 梅酒入りパインゼリー	牛乳,*大豆,牛肉,焼 き竹輪,わかめ,煮干し, *みそ	*コシヒカリ,米油,砂 糖,いりごま,梅酒	ごぼう,にんじん,*玉葱, *ねぎ,パインアップル(缶 詰)	796 kcal 27.9 g 21.1 g 3.4 g	
8水	パンは一口ずつち ぎって食べよう	コッペパン	○	かぼちゃのグラタン風 ミニサラダ いちごジャム くだもの(バナナ)	牛乳,脱脂粉乳,とり 肉,ベーコン,パルメザン チーズ,ウィンナー	強力粉,砂糖,ショート ニング,マカロニ・スパゲッ ティ,小麦粉,有塩バ ター,米油	かぼちゃ,にんじん,*玉葱, グリーンピース,*キャベツ, *きゅうり,とうもろこし,いち ごジャム,バナナ	933 kcal 30.7 g 32.6 g 3.8 g	
9木	6月が旬! 永平寺町上志比 地区のニンニクでス タミナをアップしよう	★暑さに負けない食事★ 永平寺 スタミナ丼	○	もやしのナムル 五目かきたま汁 プチトマト	牛乳,豚肉,*うすあげ, *たまご,かつお節	*コシヒカリ,米油,ごま 油,砂糖,かたくり粉	にんじん,*玉葱,にら,しょ うが,にんにく,もやし,*きゅ うり,*ミニトマト	778 kcal 32.2 g 21.6 g 3.5 g	
10金	揚げた大豆と煮干 しをよくかんで食べ よう	ご飯	○	新じゃがいもの煮物 大豆と煮干しのつくだ煮 黄桃ヨーグルト	牛乳,とり肉,*大豆, 煮干し,プレーンヨーグル ト	*コシヒカリ,*じゃがい も,こんにやく,砂糖,かた くり粉,小麦粉,米油	*玉葱,にんじん,さやいん げん,黄桃(缶詰)	811 kcal 28.3 g 20.5 g 2.4 g	

6月の給食目標 正しい食習慣を身につけよう (今月は食育月間です)

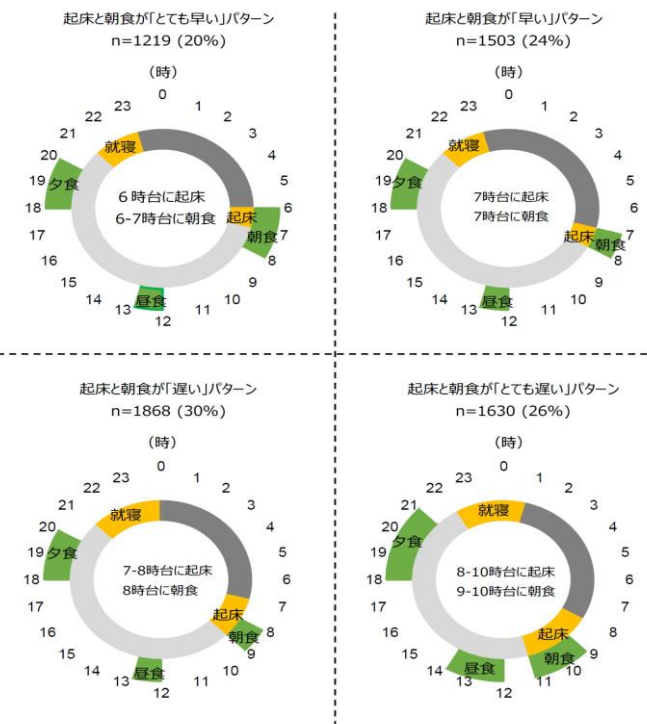


石塚左玄先生

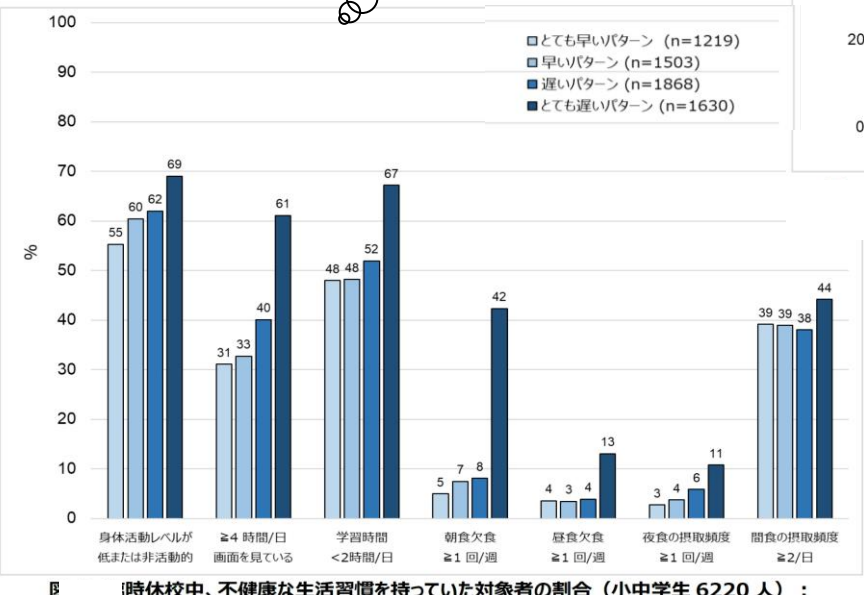
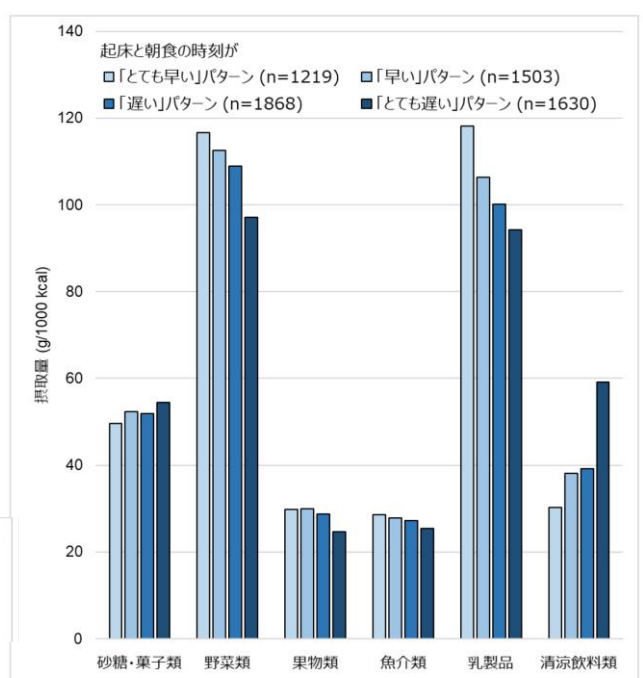
令和2年の6月と11月に、東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学
分野の研究室が、全国の小中学生6220人を対象に、コロナ禍による臨時
休校中の、家庭での食事の時刻や食事内容、睡眠、生活の様子等について
調査を行いました。本校でも依頼を受けて、現在の中学3年生、高校1、2年
生がこのアンケートに参加しました。その結果、次のようなことが分かりました。

② 起床・朝食が遅いパターンの
ものほど、野菜類、果物類、魚
介類、乳製品など好ましい食品
の摂取量が少なく、砂糖・菓子
類や清涼飲料水等好ましくない
食品の摂取量が多かった。

① 臨時休校中の生活は、大きく次の4つに分けることができた。



早寝・早起き・朝ごはん
が大切ですね!



臨時休校中の食品摂取量の比較 (小中学生 6220人) :
臨時休校中の睡眠および食事の時刻パターン間の比較

③ 起床・朝食が遅いパターンのものほど、活動量が少ない、スマホやゲーム等の画面を見ている時間が長い、学習時間が短い、朝食や昼食の欠食が多い傾向が見られた。

* 福井県の特産品がたくさん出る週間(13日～17日)

13月	6月が旬 みずみずしい玉葱 とじゃがいもを味わ おう	麦ご飯	○	豚と新タマネギのショウガ炒め じゃがいものみそ汁 ミディトマト	牛乳,*豚肉,*うすあ げ,*わかめ,煮干し, *みそ	*コシヒカリ,*米粒麦, 米油,*じゃがいも	*玉葱,しょうが,にんじん, *ねぎ,*ミディトマト	804 kcal 33.9 g 25.5 g 2.5 g
14火	敦賀で養殖が盛ん な「まだい」を味わ おう	ご飯	○	まだいのフライ カレー塩添え 大豆のいそ煮 くだもの(メロン)	牛乳,*敦賀まだい *大豆,干ひじき,*う すあげ,焼き竹輪	*コシヒカリ,小麦粉,パ ン粉,米油,こんにゃく, 砂糖	にんじん,*アンデスメロ ン	843 kcal 35.9 g 30.1 g 2.8 g
15水	玄米のビタミンB1 と食物繊維で夏の だるさを吹き飛ばそ う	玄米入 まいたけご 飯	○	福井産だし巻きたまご ラタトゥイユ もやし豚汁 果物(バナナ)	牛乳,だし昆布,*うす あげ,*たまご,豚肉,煮 干し,*みそ	*コシヒカリ玄米,コシ ヒカリ,砂糖,オリーブ油	*まいたけ,にんじん, *ズッキーニ,*ミディマ ト,*玉葱,なす,にんにく,も やし,*ねぎ,*バナナ	770 kcal 32.0 g 21.9 g 3.5 g
16木	若狭牛と小松菜で 鉄分を補給しよう	麦ご飯	○	若狭牛と豆とトマトの煮込み 小松菜とシメジのおかかあえ ヨーグルトあえ	牛乳,*打ち豆,おたふ く豆,*若狭牛肉,かつ お節,プレーンヨーグルト	*コシヒカリ,*米粒麦, 米油,砂糖	さやいんげん,*玉葱,にん じん,トマト缶詰(ホール), にんにく,*こまつな,ぶなし めじ,パインアップル(缶詰), みかん(缶詰),黄桃(缶)	840 kcal 27.4 g 24.4 g 1.2 g
17金	【給食で一句】 初夏の季語「青 梅・梅干し」で俳 句を作ってみよう	ご飯	○	福井さばのみそ煮 トマトとたまごの味わいスープ 切干大根のめかぶ和え コーヒーゼリー□梅干し	牛乳,*まさば,*みそ, 赤みそ,ベーコン,*たま ご,こんぶ,めかぶわかめ, 生クリーム	*コシヒカリ,砂糖,いり ごま	しょうが,トマト,*玉葱,* キャベツ,にんじん,切干しだ いこん,*きゅうり,*梅干し	849 kcal 31.8 g 27.1 g 3.6 g
20月	三里浜では今ちよ うどらっきょうの収穫 時期を迎えています	カレー ライス	○	ひじきのマリネサラダ 果物(バナナ) 福神漬 花らっきよ	牛乳,豚肉,パルメザン チーズ,干ひじき,ロース ハム	*コシヒカリ,*米粒麦, じゃがいも,米油,砂糖	*玉葱,にんじん,*にんに く,しょうが,グリーンピース,*こ まつな,*キャベツ,とうもろ こし,バナナ,福神漬,*花 らっきょう(甘酢漬)	896 kcal 25.1 g 22.5 g 3.4 g
21火	豚肉のビタミンB1 で脳を活性化させ よう	ご飯	○	ギョウザ キャベツと豚肉の炒め物 味付けのり くだもの(オレンジ)	牛乳,*豚肉,焼き竹 輪,味付けのり	*コシヒカリ,米油,はる さめ	しょうが,*キャベツ,にんじ ん,*玉葱,青ピーマン,オレ ンジ	832 kcal 29.2 g 25.4 g 2.2 g
22水	きなこといり大豆は 同じ原料から作ら れています	きなこ揚げ パン	○	野菜のスープ煮 いり大豆サラダ	牛乳,脱脂粉乳,*き な粉,とり肉,ウィンナー, うずら卵	強力粉,ショートニング, 砂糖,米油,*じゃがい も,有塩バター	にんじん,*玉葱,*キャベ ツ,さやいんげん,*だいこ ん,*きゅうり	796 kcal 31.2 g 29.1 g 2.1 g
23木	大野市発祥のしょ うゆ味のカツ丼を 味わおう	しょうゆ カツ丼	○	まいたけのみそ汁 ブロッコリーのりおかかあえ 三方梅ゼリー	牛乳,豚肉,*たまご, *あつあげ,煮干し,* みそ,花かつお,ほしのり	*コシヒカリ,小麦粉,パ ン粉,米油,砂糖,ごま 油,いりごま,完熟梅ゼ リー	*水菜,*キャベツ,にんじ ん,*だいこん,*まいたけ, *ねぎ,にんにく,*ブロッコ リー	898 kcal 36.1 g 31.2 g 4.4 g
24金	◆ 地区夏季総合競技大会のため給食なし ◆							
27月	6月が旬! カラフルミニトマトの 名前を覚えよう	ご飯	○	ピリッと肉じゃが ナムル ミニトマト	牛乳,豚肉	*コシヒカリ,*じゃがい も,砂糖,すりごま,米油, なたね油,いりごま	にんにく,にんじん,*ねぎ,も やし,*きゅうり,とうがらし, *ミニトマト	833 kcal 32.5 g 24.2 g 2.5 g
28火	今月は大豆や大 豆製品がたくさんで す。今日の大豆製 品は?	ご飯	○	チキン棒の七味焼き 厚あげの炊き合わせ バンサンスウ 果物(バナナ)	牛乳,チキン棒,*あつ あげ,プレスハム	*コシヒカリ,米油,砂 糖,かたくり粉,はるさめ, ごま油	にんじん,たけのこ,グリン ピース,*きゅうり,バナナ	889 kcal 35.3 g 30.5 g 2.5 g
29水	完熟の赤いトマト にはリコピンがたっ ぷり	焼きそば	○	ブロッコリーのメンチカツ ミディトマト 安仁豆腐	牛乳,豚肉,焼き竹輪, あおのり,	中華めん,米油	*キャベツ,*玉葱,にんじ ん,青ピーマン,もやし,しょう が,*ミディトマト,パインア ップル(缶詰),みかん(缶 詰),黄桃(缶詰)	760 kcal 29.9 g 26.3 g 3.2 g
30木	溜肉片はコロコロ の肉にトロツとした ソースがついている という意味です	ご飯	○	プチ冷奴 カレー溜肉片(リウウカ°E) 磯香あえ	牛乳,充てん豆腐,豚 肉,焼きのり	*コシヒカリ,かたくり粉, 米油,砂糖,いりごま	しょうが,干し椎茸,*玉葱, さやいんげん,にんじん,*ほ うれんそう,もやし	787 kcal 30.4 g 25.9 g 1.9 g

「守り人」シリーズより

精霊の守り人から ノギ屋のゴシャ丼

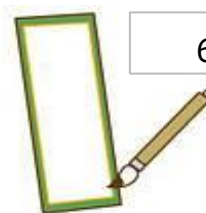
揚げた白身魚に辛くて甘くて酸っぱいタレをかけ、
ご飯にのせたものです。

闇の守り人から ロツソ

バルサが大好きな里芋のコロッケ!
肉や野菜を入れたおかずバージョンと、チーズやドライ
フルーツを入れたお菓子バージョンがあります。
今回は、おかずバージョンです。



6月の給食で一句、二句 : お題は 青梅、梅干し



嶺南にある若狭町三方地区は、「福井梅」とよばれる梅の
の産地で、明治時代から盛んに作られるようになりました。
種類としては「紅さし」「剣先」「福太夫」「新平太夫」の4種
類があり、生産量は全国第6位です。全国的には2010年か
らの10年で収穫量が30%以上減っている中で、福井梅は同量の収
穫量を維持しています。大手コンビニのおにぎりの具にも採用されていま
す。