

令和5年度テーマ献立と使用食材及び給食指導について(中学校)

月	給食指導目標と献立のポイント等	井 献立	地場産品 (放送資料)	郷土食(富山県) 献立	県内産品	行事食献立	行事名	給食時指導について	食に関する指導	関連教科等
		食19(しょくい)井の日								
4	「バランスのよい食事」 入学・進級お祝い	春のカラフル五目丼 小松菜ときゃべつのごま和え 味噌汁 ヨーグルト	米 小松菜 生椎茸	ごはん ほたるいかの南蛮煮 きゃべつと生あえ 厚揚げと野菜の旨煮 豆乳プリン たけのこご飯 鮭のマヨネーズ焼き 青菜のひたし ゆばの清汁 青りんごゼリー	米 ほたるいか 米 ほうれん草	カレーライス えびシューマイ キャベツのコーン和え お祝いゼリー	入学・進級 お祝い献立	・給食当番の仕事を協力し、 衛生的効率的に行えるように する。 ・食育の日(19日)	・バランスのよい食事をしよう ・配膳と盛り付け ・みんなと楽しく仲良く食べよう ・中学生の食生活について	2年(技・家) わたしたちの食生活 1・2・3年(学) 給食当番と協力の仕方
5	「朝食をしっかりと食べよう」 虫歯予防、骨粗しょう症	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	米 生椎茸 ほうれん草	ごはん・白えびの宝石揚げ ほうれん草の浸し 団子汁 オレンジ ごはん 高岡流お好み焼き「ととまる」 菱わかめのきんぴら 味噌汁 メロンゼリー	米 白えび ととまる	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごまみそ あえ すき焼き煮 干しブルー	地場産品 献立	・H21年度食育指導資料集(P14 ～)「朝食をしっかりと食べよう」 ・とやま地場産物たんけん(P13) 「平田えび、小松菜」 ・とやま食べものたんけん(P8) 「ふくらぎ」 ・食育の日(19日)	・朝食をしっかりと食べよう (Ⅰ) ・食事、運動、休養 ・地産地消	2年(技・家) 食事のとり方を考えよう 1年(保・体) 体の発育と発達、食事運動 2年(社) 1次産業・産地
6	「骨や歯を作る食べもの」 虫歯予防、骨粗しょう症	白えびのかきあげ丼 きゅうりときゃべつのはちみつ わかめの味噌汁 ブルーベリーゼリー	米 玉ねぎ 生椎茸	ごはん 焼きさば ほうれん草としめじのごまみそ あえ 太きゅうり汁	米 太きゅうり ほうれん草 玉ねぎ	ごはん 鮭の塩焼き こんにゃくのきんぴら なめこの味噌汁 ミックスナッツ	かみかみ 献立 虫歯予防 デー	・給食指導の手引き 「よくかんで食べよう 咀嚼の 効果」 「カルシウムの働き」 ・食育の日(19日)	・朝食について考えよう (Ⅱ)バランスのよい朝食 ・手洗いの励行 ・カルシウムについて	2年(技・家) わたしたちの食生活 1・2・3年(学) 健康な骨や歯を作ろう 2年(理) 消化と吸収
7	「暑さをのりきろう」 七夕	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン	米 小松菜 生椎茸	ごはん ししゃものフライ 三色あえ 太きゅうりのそぼろ煮 干しブルー	米 小松菜 太きゅうり 生椎茸	ごはん ハンバーグ 豆いろいろサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	七夕献立	・食に関する指導編 「中学生の体と生活(健康な体)」 ・食育の日(19日)	・夏休みの食生活について ・おやつのはりかた ・ファーストフードや加工食品や 清涼飲料水について	1・2・3年(学) 夏の健康な生活 3年(社) 食べ物事情・食卓の変化
9	「朝食をしっかりと食べよう」 お月見	高岡野菜の五目あんかけ丼 茹でブロッコリー 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	米 生椎茸 黒きくらげ	ごはん ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のコーンあえ 冬瓜の味噌汁 ひじきのり 干しブルー	米 小松菜 ねぎ	栗ごはん さんまの塩焼き 青菜のゆばあえ 団子汁 お月見ゼリー	お月見献立	・学校給食栄養指導資料 「朝ごはんて目覚ましスイッチ オン」 ・学校給食地場産食材料理集 「生椎茸」 高岡地場産食材マップ ・食育の日(19日) ・食育の日(19日)	・朝食について考えよう (Ⅲ)献立をたててみよう ・食生活と健康	2年(技・家) わたしたちの食生活 3年(保・体) 食生活と健康

月	給食指導目標と献立のポイント等	井献立	地場産品 (放送資料)	郷土食(富山県)献立	県内産品	行事食献立	行事名	給食時指導について	食に関する指導	関連教科等
10	「規則正しい食生活を送ろう」	高岡元気ビビンバ井 わかめスープ 豆乳プリン 	米 生しいたけ ほうれん草	ごはん 揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色とり 豚汁 ぶどうゼリー	米 かぶ 大根 人参	赤米ごはん ふくらぎの生姜焼き お浸し・かたかご煮 りんご ・目の愛護デー献立 ・ハロウィン献立	万葉献立	・学校給食地場産食材料理集 「生椎茸、小松菜、りんご」 ・学校給食とやまのごちそうⅡ 「巨峰」「里芋」 ・食育の日(19日)	・食物繊維について ・食生活を見直そう	2年(理) 消化と吸収 1・2・3年(学) 生活習慣病予防
	生活習慣病予防献立									
11	「郷土食を味わおう」	国吉きのこのチキン南蛮井 茹でブロッコリー 中華風卵スープ ぶどうゼリー 	米 生椎茸 人参 白菜 ねぎ	ごはん 魚のもみじ焼き 五目豆 団子入りごまみそ汁 ごはん ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い 里芋のそぼろ煮 	米 人参 大根 ねぎ 米 ふくらぎ 里芋 大根 人参	ごはん 高岡流お好み焼きととまる かぶの色とり 高岡の煮しめ・メロンゼリー 国吉りんごパン 高岡昆布コロッケ・水菜のサラダ グリーンラーメン パスタ・辛入りそごはん ゴーセイなメンチカツ・枝豆サラダ 氷見うどん汁・6市のミックスゼリー	学校給食 とやまの日 献立 (富山県食 育推進月 間) ・ゴーセイの日 献立	・地場産物について ～ふるさとの味を味わおう～  ・食育の日(19日)	・伝承料理について ・給食と食糧自給率 ・朝食について考えよう (Ⅳ) 自分で作って食べよう	2年(社) 独特な生活・文化 2.3年(社) 食糧自給率 2年(技・家) 食品の選択と調理
	高岡産の食材を使用した献立									
12	「寒さに負けない食事」	高岡野菜の肉みそ井 フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト 	米 大根 ねぎ 生椎茸	ごはん 揚げ出し豆腐のごまだれかけ 色とり さつま汁 ぶどうゼリー 	米 かぶ 人参 大根 ねぎ	クリスマスライス ガーリックチキン 野菜のサラダ 卵とコーンのスープ クリスマスデザート ごはん ししゃものフリッター 青菜と生しいたけのひたし ほうとう鍋・メロンゼリー	クリスマス  冬至の日	・かぜに負けない食事をしよう	・風邪に負けない食べもの	2年(技・家)わたしたちの食生活
	冬至 クリスマス 冬野菜を使用した献立									
1	「給食に感謝しよう」	白菜たっぷり豚キムチ井 かにシューマイ もずくの味噌汁 国吉りんごゼリー 	米 人参 生しいたけ 白菜	ごはん 鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	米 人参	給食週間の献立 富山ふるさと食探検 －立山連峰～富山湾までの標 高差4000メートルの自然の恵 み－【滑川・中新川地区、高岡 市、戸波地区。射水・氷見地 区、魚津・黒部地区】	給食週間	・給食に感謝しよう ・とやま地場産物たんけん 「ぶり」「里芋」 ・食育の日(19日)	・夜食の摂り方について	1・2・3年(学) 給食に携わる人たちの仕事を 理解し、感謝の気持ちを持とう
2	「風邪をのりきる食事」	高岡野菜のマーボー井 小籠包 三色和え 	米 生椎茸 きやべつ 人参	ごはん ふくらぎの照り焼き ほうれん草としめじのごまみそ あえ 大根のそぼろ煮	米 きやべつ 人参	ちらし寿司 鰯のみぞれ煮 キャベツの和えもの 団子汁・節分豆 ごはん・北前船の黄金焼き 昆布ロードあえ 港町の荒波汁	節分 日本遺産 の日	・豆について ・大豆の栄養 ・風邪を予防する食事 ・食育の日(19日)	・風邪をのりきる食事 ・大豆の栄養 ・食物繊維	2年(技・家) わたしたちの食生活 2年(理) 消化と吸収
	食物繊維を多くとろう									
3	「バランスのよい献立」	春待ちきつね井 えびシューマイ じゃがいもとワカメの味噌汁 	米 生椎茸	ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け 煮しめ	米 人参	春色ちらし寿司・えびフライ 小松菜としめじのひたし むらくも汁・ひなゼリー 栗赤飯・鶏肉の香り揚げ 小松菜のひたし 手まり麩のすまし汁 お祝いデザート	ひな祭り 卒業 お祝い	・一年間のまとめ	・健康な食生活について	3年(保・体) 健康な生活と病気の予防 1・2・3年(学) 食事のマナー
	ひな祭り 卒業お祝い バイキング給食									

* 食19(しょくいく)井の日放送資料あり