

# 2月 給食だより

鯖江市中央中学校  
令和5年2月1日

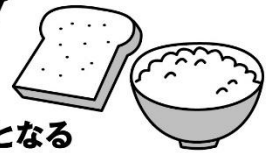
暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスの活動が非常に活発になります。ウイルスに負けない丈夫な体を作るためには、温かい食べ物や朝ご飯をしっかりと食べて体温を上げることや、早く寝てしっかりと体を休めること、ストレスをためずに心穏やかに過ごすことなどによって、免疫力・抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をしっかりと食べて、元気に春を待ちましょう。

## 冬を健康に過ごすための食生活について考えよう

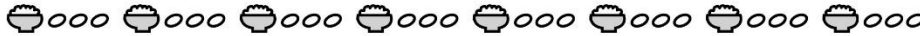
### 朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

寒い季節は、朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりととりましょう。

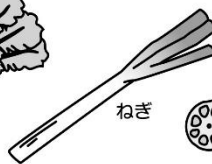


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



### 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



冬においしいなべ料理は、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができ、体も温まります。



### 新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防ができていますか？

チェックしてみよう!

- 給食前に手洗い、机の消毒ができています。
- 食べるときは周りとお話をせずに、前を向いて食べている。
- 食べているとき以外は、マスクをつける。
- 副食箱を片付けた後も、自分の席で静かにしている。

こんなことはやめましょう



# 2月献立

中央中学校

スクールランチ

月	火	水	木	金	
		1	2	3 福井産給食の日	
 <p>さばえ食育</p>	<p>今月は 石川県の 郷土料理を 食べてみよう!</p>	☆ コーンスープ ★ ハムカツ ひじきと大根の炒り煮 法連草サラダ 1食用ゴマドレッシング 厚焼き玉子	☆ 味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ★ 鶏肉の南部焼き がんも煮のきのこあんかけ ツイストマカロニサラダ 大根のゆかり和え	☆ すまし汁 (大根・ごぼう) ★ 若狭牛入りすき焼き風煮 ちょうどのおとうふ 俵コロッケ 菜の花のかつお和え	
		E 374kcal P 12.8g	E 345kcal P 21.4g	E 366kcal P 12.5g	
		食塩 2.8g F 18.2g	食塩 3.0g F 20.3g	食塩 3.6g F 23.0g	
6	7	8	9 歯っぴー献立	10	
☆ 味噌汁 (さつま揚げ・大根) ★ ほっけの照り焼き 揚げギョウザ レンコンの金平 チンゲン菜の煮浸し	☆ 塩ラーメンスープ ★ 鶏肉の唐揚げ ラーメン・コーン・なると ごぼうの土佐煮 法連草の白和え	☆ 味噌汁 (なめこ・豆腐) ★ 豚肉と野菜の生姜炒め ちくわの2色揚げ (青のり・カレー) ブロッコリーのしらすゴマ和え みかん缶詰	☆ 麻婆豆腐 ★ 野菜コロッケ ソース焼きそば 切干大根と打ち豆の煮物 小松菜のナムル	☆ チキンカレー ★ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 1食用フレンチドレッシング 福神漬け オレンジ	
E 335kcal P 18.0g	E 335kcal P 15.2g	E 322kcal P 16.6g	E 406kcal P 16.5g	E 375kcal P 14.6g	
食塩 3.1g F 18.5g	食塩 3.8g F 11.9g	食塩 2.8g F 17.2g	食塩 3.4g F 17.1g	食塩 3.1g F 18.4g	
13 アイアン献立	14	15	16	17 石川県郷土料理	
☆ 味噌汁 (麩・ワカメ) ★ いわしの蒲焼き ナポリタンスパゲティ 高野豆腐の含め煮 ナタデココフルーツ	☆ ボタージュースープ ★ デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのゴマドレサラダ 法連草と切干大根のかつお和え	☆ 玉子の中華スープ ★ 八宝菜 ビーフンの五目炒め こんにゃくとちくわの炒り煮 揚げシウマイ	☆ ポトフ風スープ ★ チーズはんぺんフライ ブロッコリーサラダ ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	☆ めった汁 ★ 鶏肉と野菜の治部煮 レンコンとお豆のサラダ かにカマの天ぷら 友禅和え	
E 325kcal P 15.1g	E 416kcal P 14.9g	E 345kcal P 17.8g	E 375kcal P 13.8g	E 420kcal P 21.8g	
食塩 3.3g F 13.9g	食塩 3.3g F 21.3g	食塩 3.7g F 19.6g	食塩 2.6g F 21.1g	食塩 3.0g F 19.0g	
20	21	22 福井産給食の日	23	24	
<p>定期テスト 1日目</p>	☆ ミネストローネ ★ 豚カツ ツナ大根煮 春雨中華風サラダ チンゲン菜の海苔和え	☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 鶏肉の唐揚げ (山うに風味) 高野豆腐の玉子とじ 小松菜とツナのソテー 二色なます 黒糖まんじゅう (やまはつ特注商品)	<p>天皇誕生日</p>	☆ ハヤシシチュー ★ プレーンオムレツ ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 法連草ソテー バイン缶詰	
	E 396kcal P 14.3g	E 408kcal P 23.9g		E 412kcal P 14.4g	
	食塩 3.9g F 17.3g	食塩 2.5g F 23.8g		食塩 2.4g F 25.9g	
27	28	<p>&lt;2月の平均栄養価&gt;</p> <p>エネルギー 367kcal            たんぱく質 16.0g            脂質 18.1g            食塩 3.1g</p>			
☆ 味噌汁 (豆腐・さつま揚げ) ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティ 切干大根の旨煮 カリフラワーのゆかり和え	☆ ワカメスープ ★ 鶏肉と野菜の味噌炒め クリーミーコーンコロッケ 金平ごぼう さつま芋と豆のサラダ			<p>&lt;地場産食材&gt;</p> <p>もやし・キャベツ            白菜・打ち豆            山うに・若狭牛            ちょうどのおとうふ</p>	ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ オレンジ → エビ 青 → しらす
E 334kcal P 14.0g	E 316kcal P 11.7g				
食塩 3.1g F 17.1g	食塩 2.8g F 17.2g				
☆☆は保温のメニューです。		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質			