

1月 給食だより 鯖江市中央中学校 令和5年1月10日

あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、学校生活がスタートしました。寒さが一段と身に染みる季節、体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。体が暖まると血液が十分に流れて内臓の働きがよくなります。免疫力を高めることや、体を暖めることが大切です。具合の悪い時は体調を見ながら食べやすい食事を摂るようにしましょう。

全国学校給食週間

1月24日～1月30日

日本の学校給食は、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬け物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの様々な救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。食べ物にあらためて感謝するとともに、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割について考える1週間です。

<p>給食の7つの役割</p>	<p>健康な体を作る</p>	<p>望ましい食生活のお手本になる</p>	<p>助け合い、協力し合う社会性を身につける</p>
<p>自然の恵みに感謝する心を育て</p>	<p>働くことを尊び、感謝する心を育</p>	<p>地域の食文化を知り、未来に伝え</p>	<p>食を通して社会の仕組みを学ぶ</p>

1月献立					中央中学校 スクールランチ	
月	火	水	木	金		
<p><1月の平均栄養価> エネルギー 367kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.8g 食塩 3.1g</p>		<p><地場産食材> もやし・キャベツ さつま芋・打ち豆 うららドレッシング ポークシューマイ プリミンチカレーフライ</p>		<p>さばえ食育</p>		<p>今月は新潟県の郷土料理を食べてみよう!</p>
9	10	11	12	13		
<p>成人の日</p>	<p>☆ コンスープ ★ メンチカツ 青じそとツナのスパゲティ ひじきと大豆の炒り煮 チンゲン菜の和え物</p>	<p>☆ 豚汁 ★ あじの照り焼き 厚焼き玉子 揚げ出し豆腐おろしあんかけ 切干大根の旨煮 黄桃缶詰</p>	<p>☆ おでん風煮 ★ 鶏肉の天ぷら ビーフンの五目炒め 小松菜と白菜の海苔和え ミートボール</p>	<p>☆ ポークカレー ★ プレーンオムレツ 根菜ツナサラダ 法連草コーンソテー りんご</p>		
	E 373kcal P 14.7g 食塩 3.4g F 18.1g	E 342kcal P 23.5g 食塩 2.8g F 15.6g	E 320kcal P 16.9g 食塩 3.2g F 15.7g	E 393kcal P 13.7g 食塩 3.1g F 22.7g		
16	17	18	19 新潟県郷土料理	20		
<p>☆ ポトフ風スープ ★ クリーミーコンフライ ブロッコリーサラダ 金平ごぼう 大豆とツナのチリソース炒め</p>	<p>☆ かきたますまし汁 ★ 鯖の味噌煮 じゃが芋の炒り煮 小松菜と春雨のソテー 杏仁パイ</p>	<p>☆ 味噌ラーメンスープ ★ 鶏肉の磯部揚げ ラーメン コーン 麻婆風大根炒め 法連草のナムル</p>	<p>☆ のっぺい汁 ★ 手作りタレカツ 粉ふきいも 車麩と平インゲンの煮物 山菜きのこ炒め 切干大根のハリハリ漬</p>	<p>☆ 味噌汁(豆腐・なめこ) ★ 豚すき焼き風煮 塩焼きそば 蒸しシューマイ甘酢あんかけ オレンジ</p>		
E 357kcal P 12.6g 食塩 3.1g F 20.4g	E 377kcal P 26.3g 食塩 3.0g F 16.7g	E 358kcal P 16.6g 食塩 3.1g F 13.9g	E 331kcal P 15.5g 食塩 3.4g F 14.4g	E 417kcal P 15.2g 食塩 3.4g F 18.5g		
23	24	25	26	27 福井産給食の日		
<p>☆ 味噌汁(麩・ワカメ) ★ カレーコロッケ ナポリタンスパゲティ 大豆とポテトのサラダ チンゲン菜の煮浸し</p>	<p>☆ ミネストローネ ★ ハンバーグホワイトソースかけ 平インゲンソテー じゃが芋とがんもの煮物 イカリングフライ ナタデココフルーツ</p>	<p>☆ 味噌汁(白菜・えのき) ★ 鶏肉のおろしかけ さつま芋の天ぷら シェルマカロニサラダ 1食用マヨネーズ 刻み昆布の炒め煮 つくね串団子</p>	<p>☆ ワカメスープ ★ ホイコーロー風炒め 揚げギョウザ ポテトサラダ みかん</p>	<p>☆ 打ち豆入りポタージュスープ ★ 福井産プリミンチカレーフライ 大根のうららサラダ こんにゃくとちくわの炒り煮 県産ポークシューマイ</p>		
E 389kcal P 13.0g 食塩 3.6g F 19.3g	E 343kcal P 14.0g 食塩 2.7g F 18.3g	E 357kcal P 15.3g 食塩 3.0g F 20.2g	E 348kcal P 15.5g 食塩 2.7g F 18.7g	E 393kcal P 16.4g 食塩 3.6g F 18.3g		
30 アイアン献立	31 歯っぴー献立					
<p>☆ 味噌汁(豆腐・小松菜) ★ 鯖の塩焼き マカロニのミートソース炒め ササガキごぼうのサラダ ブロッコリーの白ゴマ和え</p>	<p>☆ 白菜とワンタンの中華スープ ★ 肉団子の酢豚風 春雨中華風サラダ 手作りうの花 パイン缶詰</p>	<p>ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ オレンジ → エビ 青 → しらす</p>				
E 363kcal P 25.1g 食塩 2.6g F 19.9g	E 410kcal P 16.0g 食塩 2.8g F 14.6g					
<p>☆☆は保温のメニューです。</p>					<p>E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質</p>	

