

給食だより

令和5年4月28日
鯖江中学校
保健部 No. 2

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1カ月が過ぎ、少しずつ緊張もほぐれ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。『春眠暁を覚えず』といいますが、眠くて起きるのがつらい...と感じている人はいませんか。新生活の疲れが出てきたり、ゴールデンウィークなどで生活のリズムが乱れがちになったりする時期でもあります。

これからやってくる暑い夏に備えて、1日3食の食事、十分な睡眠をとり、体調を整えていきましょう。特に、朝ごはんは大事です。理想は、“主食+主菜+副菜+汁物”です。油っぽくないものを選び、エネルギー源となる主食の炭水化物をしっかり食べましょう。

中学生のみなさんに 心がけてほしい食習慣

みなさんは、自分自身や家族の健康を思って、栄養のバランスのとれた食事を考え、自分で調理したり買ったりすることができますか。食べることは生きることです。心も体も健康に過ごすためには、栄養のバランスがよく、規則正しい食生活を送ることが大切になります。毎日の食事を大切にして元気に過ごしてほしいと思います。

朝食を毎日 しっかりとろう！

☆朝食をしっかりと食べると集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、汁物だけでも食べることを始めましょう。

いろいろなメニューに 挑戦してみよう！

☆苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかも。また、味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切って食べることをTRYしてみましょう。

ときには自分で 調理してみよう！

☆中学生のみなさんは、自分が食べる分はもちろん、ときどき家族の食事も作ってあげたり、日頃からお手伝いしたりできるといいですね。



5月献立



鯖江中学校
アレルギー・スクールランチ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ☆ チキンカレー トンカツソースかけ (乳含む) みかん缶 わかめとちくわ和え 福神漬 E 455 kcal P 15.5 g 塩分 3.1 g F 23.5 g	2日 心るさと給食の日 ☆ ワンタンスープ 豚肉の焼き肉風炒め 小煮しめ 県産メンチカツ シェルマカロニサラダ 柏餅 (乳含む) E 407 kcal P 19.3 g 塩分 2.9 g F 15.7 g	3日 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 2日は柏餅が つきます。 E kcal P g 塩分 g F g	4日 みどりの日 E kcal P g 塩分 g F g	5日 こどもの日 E kcal P g 塩分 g F g
8日 ☆ ミネストローネ カボチャコロッケ (乳含む) ポークシューマイ スパゲティサラダ 大根のツナ煮 パイン缶 E 392 kcal P 13.2 g 塩分 2.5 g F 17.9 g	9日 ☆ 豚汁 アジの塩焼き さつま芋天 じゃが芋とウィンナー のコンソメ煮 ピリ辛蒟蒻金平 法蓮草ののり和え E 319 kcal P 23.5 g 塩分 2.9 g F 14.1 g	10日 ☆ 醤油ラーメンスープ 焼き餃子 2個 唐揚げ 1個 ラーメン 野菜炒め ーロゼリー E 425 kcal P 17.4 g 塩分 2.8 g F 21.0 g	11日 ☆ コーンクリームスープ (乳含む) ハンバーグ焼き (乳含む) ー食ケチャップ フライドポテト 春雨サラダ (乳含む) がんもとコンニャク煮 大豆和え E 442 kcal P 16.1 g 塩分 3.2 g F 21.3 g	12日 きッピーの日 ☆ 味噌汁 (厚揚げ・なめこ) 鶏肉の マーメレード焼き ブロッコリーサラダ (乳含む) 茎わかめの炒め煮 バナナ E 387 kcal P 24.2 g 塩分 2.8 g F 23.0 g
15日 ☆ 野菜スープ 肉じゃが アスパラソテー ミートボール煮 黄桃缶 E 303 kcal P 16.7 g 塩分 3.1 g F 11.6 g	16日 ☆ 味噌汁(大根) 鶏肉の照り焼き 豚肉とレンコン炒め 小煮しめ ちくわ天「磯辺」 2年生(宿泊学習)給食なし E 311 kcal P 20.9 g 塩分 2.4 g F 15.8 g	17日 ☆ ハヤシシチュー マグロカツ カップグラタン (乳含む) 大根サラダ オレンジ E 442 kcal P 20.1 g 塩分 3.2 g F 24.2 g	18日 ☆ 春雨スープ 鶏の塩焼き 法蓮草の生姜和え 人参の豆腐そぼろ炒め さつま揚げと コンニャクの煮物 揚げ肉シューマイ (乳含む) E 384 kcal P 25.3 g 塩分 2.7 g F 21.0 g	19日 静岡県産の郷土料理 ☆ おさく汁 クリームコーンコロッケ (乳含む) 塩焼きそば (乳含む) 胡瓜とちくわの 酢の物 わらび餅(抹茶) E 426 kcal P 14.7 g 塩分 3.0 g F 19.8 g
22日 ☆ 味噌汁(キャベツ) ソースメンチカツ (乳含む) レンコンの ピーマン炒め 切干大根の煮浸し 杏仁豆腐とみかん缶 (乳含む) E 371 kcal P 18.4 g 塩分 2.7 g F 16.5 g	23日 ☆ チキンスープ あらびき ハンバーグ焼き 青しそスパゲティ 糸こんにゃくの そぼろ煮 かぼちゃ天 ーロゼリー E 315 kcal P 18.0 g 塩分 2.5 g F 16.1 g	24日 ☆ 味噌汁「麴」 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め カラフルサラダ ハムカツ (乳含む) グレープフルーツ E 348 kcal P 15.9 g 塩分 3.2 g F 19.5 g	25日 アイアンの日 ☆ にゅうめん汁 ホキのカレー 風味天ぷら そうめん 厚揚げと山菜の煮物 揚げ茄子の煮浸し 1年生(遠足)給食なし E 384 kcal P 20.8 g 塩分 2.7 g F 17.2 g	26日 ☆ 肉団子入りスープ 春巻き フチトマト 金平ごぼう ひじき煮 大根のあちゃら漬 E 301 kcal P 13.6 g 塩分 2.7 g F 14.8 g
29日 ☆ わかめスープ 豚肉のブルコギ 風炒め ナポリタンスパゲティ 赤カレイフライ カリフラワーの カレー煮 E 372 kcal P 16.4 g 塩分 3.3 g F 20.4 g	30日 ☆ 味噌汁(法蓮草) 鶏肉の竜田揚げ 2個 レモン風味の甘酢かけ ポテトサラダ 野菜の 粉マスタード和え アメリカンチェリー E 351 kcal P 16.9 g 塩分 2.7 g F 19.3 g	31日 ☆ コンソメスープ 牛肉コロッケ (乳含む) 塩焼きそば (乳含む) 豚バラと大根の煮物 小松菜とかまぼこの 地からし和え E 477 kcal P 15.3 g 塩分 3.0 g F 24.2 g	今月の主な平均栄養価 エネルギー 381 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.9 g 地場産食材 豚肉	

☆は温かいメニューです。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

★お知らせ:SDGsの観点から紙資源保護のため給食だよりは配付せず、ホームページに掲載させていただきます。ご了承ください。