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、栄養のバランスがとれた食事を考え、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。 「食わずぎらい」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月霞パゴンジャレルギー・スクールランチ

☆ ミネストローネ	の日 P g g g g y ピーの日 ・ なめこ) ノード焼き ノーサラダ
★ 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 福神漬け E 455 kcal P 15.5 g E 407 kcal P 19.3 g 柏餅 (乳含む) を 3.1 g F 23.5 g 数 2.9 g F 15.7 g 8日 9日 ★ ミネストローネ カボチャコロッケ (乳含む) ボークシューマイ スパヴティーサラダ 大根のツナ煮 バイン缶 E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 38 g kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 38 g E 38 g E 39 g F 14.1 g 数 2.8 g F 21.0 g 数 3.2 g F 21.3 g 数 2.8 g E 31.9 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal B 19 B B B C 5	P g F g w ビーの日・なめこ) ・なめこ)
★ 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 福神演け E 455 kcal P 15.5 g E 407 kcal P 19.3 g 始 3.1 g F 23.5 g を対 2.9 g F 15.7 g 8日 9日 ★ ミネストローネ カボチャコロッケ (乳含む) ボークシューマイ スパヴティーサラダ 大根のツナ素 パイン缶 E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g 医 分 2.9 g F 14.1 g を分 2.8 g F 2.1 g を分 2.8 g F 15.7 g を 3.1 g F 2.3 g を分 2.9 g F 14.1 g を分 2.8 g F 2.1 g F 2.3 g を分 2.8 g F 2.1 g F 2.3 g を分 2.8 g F 2.1 g F 2.3 g を分 2.8 g F 2.1 g F 2.3 g を分 2.8 g F 2.1 g F 2.3 g F 2.3 g F 2.3 g F 2.3 g F	P g F g w ビーの日・なめこ) ・なめこ)
ドンカツソースかけ (乳含む) みかん缶 わかめとちくわ和え 福神漬け E 455 kcal P 15.5 g E 407 kcal P 19.3 g 短分 3.1 g F 23.5 g 塩分 2.9 g F 15.7 g 8日 9日 ★ ミネストローネ カボチャコロッケ (乳含む) ボークシューマイ スパゲティーサラダ 大根のツナ煮 パイン缶 E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal 室分 2.8 g T 15日	P g F g w ビーの日・なめこ) ・なめこ)
(乳含む) みかん缶 わかめとちくわ和え 福神漬け シェルマカロニサラダ 柏餅 (乳含む) タロ	P g F g w ビーの日・なめこ) ・なめこ)
みかん缶 わかめとちくわ和え 福神漬け	P g g g g yピーのB ・なめこ) ノード焼き ノーサラダ
わかめとちくわ和え 福神漬け	P g g g g yピーのB ・なめこ) ノード焼き ノーサラダ
福神漬け	P g g g g yピーのB ・なめこ) ノード焼き ノーサラダ
E 455 koal P 15.5 g E 407 koal P 19.3 g E koal P g E ko	P g g g g g yピーの日・なめこ) ・なめこ) ノード焼き ノーサラダ
E 455 kcal P 15.5 g E 407 kcal P 19.3 g	F g ッピーの日 ・なめこ) ノード焼き ノーサラダ
### 3.1 g F 23.5 g 塩分 2.9 g F 15.7 g 塩分 g F g g 塩分 g F g g E g g F g g E g g F g g E g g F g g E g g F g g E g g E g g F g g E g g E g g E g g F g g E g g g E g g E g g E g g E g g E g g g E g g E g g g E g g E g g E g g E g g E g g g E g g E g g E g g E g g g E g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g E g g g g E g g g E g g g g E g g g g E g	ッピーの日 ・なめこ) ノード焼き Jーサラダ)
★ ミネストローネ	・なめこ) ノード焼き <u>ノーサラダ</u>)
★ ミネストローネ	・なめこ) ノード焼き <u>ノーサラダ</u>)
カボチャコロッケ (乳含む)	ノード焼き <u>リーサラダ</u>)
(乳含む) ボークシューマイ スパゲティーサラダ 大根のツナ煮 パイン缶 E 392 kcal P 132 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal g 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g 15日 ★ 野菜スープ 肉じゃが ☆ 味噌汁 (大根) 素肉の照り焼き カーロゼリー カーの良ケチャップ フライドポテト カーロゼリー カーロロゼリー カーロゼリー カーロ カーロゼリー カーロゼリー カーロゼリー カーロ カーロ カーロ カーロ カーロ カーロ カーロ カーロ カーロ カー	ノード焼き <u>リーサラダ</u>)
ボークシューマイ スパゲティーサラダ 大根のツナ煮 パイン缶 E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal g 25 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 3.2 g F	<u> </u>
スパゲティーサラダ 大根のツナ煮 ピリ辛蒟蒻金平 法蓮草ののり和え 野菜炒め 一食ケチャップ フライドポテト 香雨サラダ (乳含む) がんもとコンニャク煮 大豆和え 上 392 koal P 13.2 g E 319 koal P 23.5 g E 425 koal P 17.4 g E 442 koal P 16.1 g E 387 koal P 25 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g 15日 16日 17日 18日 19日 静岡 本野菜スープ 本味噌汁(大根) 森内の照り焼き マグロカツ 結の塩焼き カさく汁 カロッカ・ カさく汁 カロッカ・ カロッカ・ カさく汁 カロッカ・ カロ	<u> </u>
大根のツナ煮 パイン缶 ピリ辛蒟蒻金平 法蓮草ののり和え ピリ辛蒟蒻金平 法蓮草ののり和え 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 上 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal 塩分 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g 15日 16日 17日 18日 19日 静岡 学菜スープ ☆ 味噌汁(大根) ☆ ハヤシシチュー ☆ 春雨スープ ☆ おさく汁 肉じゃが 鶏肉の照り焼き マグロカツ 鯖の塩焼き コリーミーコ)
パイン缶 法蓮草ののり和え <u>春雨サラダ (乳含む)</u> がんもとコンニャク煮 大豆和え E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal g 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g 15日 16日 17日 18日 19日 静岡 分野菜スープ ☆ 味噌汁(大根) ☆ ハヤシシチュー ☆ 春雨スープ ☆ おさく汁 別じゃが 鶏肉の照り焼き マグロカツ 鯖の塩焼き コリーミーコ	
(乳含む) バナナ がんもとコンニャク煮 大豆和え E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal 塩分 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g 15日 16日 17日 18日 19日 静岡 ☆ 野菜スープ ☆ 味噌汁(大根) ☆ ハヤシシチュー ☆ 春雨スープ ☆ おさく汁 肉じゃが 鶏肉の照り焼き マグロカツ 鯖の塩焼き	
大豆和え E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal g 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g	
E 392 kcal P 13.2 g E 319 kcal P 23.5 g E 425 kcal P 17.4 g E 442 kcal P 16.1 g E 387 kcal 塩分 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 2.8 g	
塩分 2.5 g F 17.9 g 塩分 2.9 g F 14.1 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g 塩分 3.2 g F 21.3 g 塩分 2.8 g F 21.0 g Δ分 2.8 g	
15日	
 ☆ 野菜スープ ☆ 味噌汁(大根) ☆ ハヤシシチュー ☆ 香雨スープ ☆ おざく汁 肉じゃが 鶏肉の照り焼き マグロカツ 鯖の塩焼き ユリーミーコ 	F 23.0 g
肉じゃが 鶏肉の照り焼き マグロカツ 鯖の塩焼き クリーミーコ	泉の郷土料理
肉じゃが <u>鶏肉の照り焼き</u> マグロカツ 鯖の塩焼き <u>クリーミーコ</u>	
アスパラソテー 豚肉とレンコン炒め カップグラタン 法蓮草の生姜和え (乳含む)	
ミートボール煮 小煮しめ (乳含む) 人参の豆腐そぼろ炒め 塩焼きそ	
黄桃缶 ちくわ天「磯辺」 大根サラダ さつま揚げと (乳含む)	
オレンジ コンニャクの煮物 胡瓜とち	
2年生(宿泊学習)給食なし 揚げ肉シューマイ	酢の物
(乳含む) わらび餅	(抹余)
E 303 kcal P 16.7 g E 311 kcal P 20.9 g E 442 kcal P 20.1 g E 384 kcal P 25.3 g E 426 kcal 塩分 3.1 g F 11.6 g 塩分 2.4 g F 15.8 g 塩分 3.2 g F 24.2 g 塩分 2.7 g F 21.0 g 塩分 3.0 g	
22B 23B 24B 25B 747708 26B	F 19.0 g
	ω¬. ¬
☆ 味噌汁(キャベツ)☆ チキンスープ☆ 味噌汁「麸」☆ にゅうめん汁☆ 内団子入りカらびき鶏肉と野菜のホキのカレー本 内団子入り春巻き	のスーノ
(乳含む) ハンバーグ焼き オイスターソース炒め 風味天ぷら プチトマ	L
レンコンの 青しそスパゲティー カラフルサラダ そうめん 金平ごぼ	5
ピーフン炒め 糸こんにゃくの ハムカツ 厚揚げと山菜の煮物 ひじき煮	_
切干大根の煮浸し そぼろ煮 (乳含む) 揚げ茄子の煮浸し 大根のあち	ちゅら進け
大に言葉となかた かばちょエ ガル・プラル・ツ	ノベン機の
(乳含む) クレーノブルージ 1年生(遠足)給食なし 1年生(遠足)給食なし	
3年生(修学旅行)給食なし	
E 371 koal P 18.4 g E 315 koal P 18.0 g E 348 koal P 15.9 g E 384 koal P 20.8 g E 301 koal	P 13.6 g
	F 14.8 g
29日 30日 31日 青色→乳	
☆ わかめスープ ☆ 味噌汁(法連草) ☆ コンソメスープ (乳含む)	
豚肉のプルコギ 鶏肉の竜田揚げ 2個 牛肉コロッケ	
風炒め レモン風味の甘酢かけ (乳含む) 今月の主な平均栄養価	
アルリダンスパグッティ ハナトリフタ 塩焼さては	***
	産食材
カリフラワーの <u>粒マスタード和え</u> 豚バラと大根の煮物 エネルギー 381 Kcal	
	肉
■ 地からし和え 胎者 19.2 g	- 11
E 372 koal P 16.4 g E 351 koal P 16.9 g E 477 koal P 15.3 g 塩分 3.3 g F 20.4 g塩分 2.7 g F 19.3 g塩分 3.0 g F 24.2 g	
THE OR OR A THE OR 100 HE OF 010 THE STATE OF	

☆は温かいメニューです。 E:エネルギー P:だんばく質 F:脂質