

給食だより

令和5年8月24日
鯖江中学校
保健部 No. 5

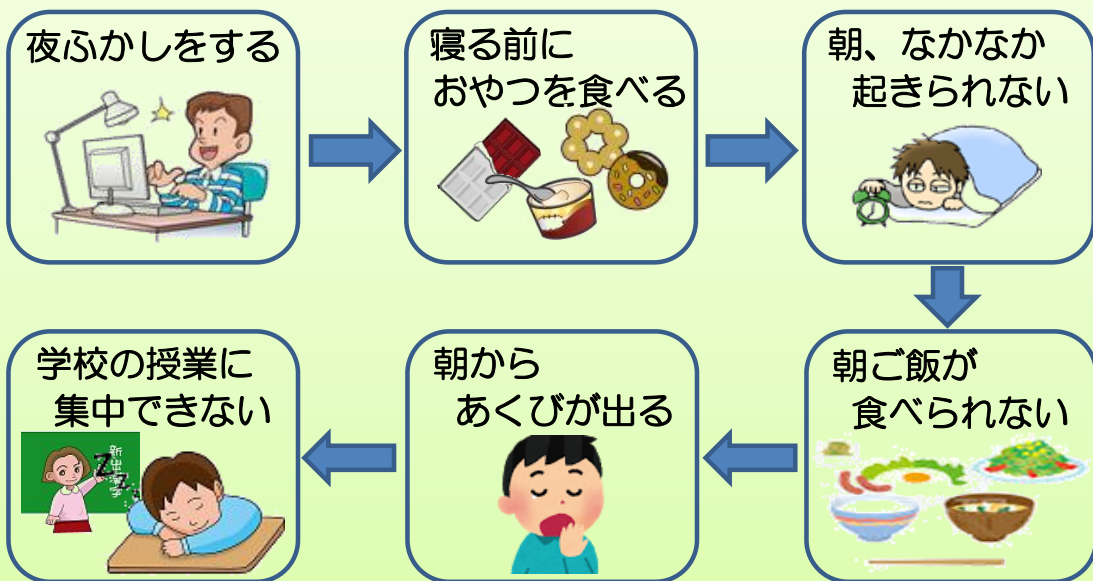
(変更:
29日給食あり)

8・9月献立

鯖江中学校
スクールランチ

2学期が始まります。まだまだ残暑は続きそうです。朝、昼、夕の3食をしっかりとって、早寝早起きなどの生活のリズムも整えて、暑い毎日を乗り越えましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から



このような悪い習慣になってしまっていたら、すぐに直しましょう

夏バテ対策

夏バテとは、人間の体は気温（暑さ）に対応して体温を調整しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず働かなくなることにより、体に不調が現れる状態のことです。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また汗とともにビタミンやミネラルが失われます。特にビタミンB1（豚肉、ハム、豆類、大豆製品、野菜、果物など）やビタミンC（身近な野菜や果物、ジャガイモやサツマイモなどのいも類など）は著しく消耗すると言われ、食事からしっかり補うことが大切です。

たんぱく質を補給!

忘れてならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳、乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずとして毎日しっかりとることが大切です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の主な平均栄養価 エネルギー 387 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g		30日 給食開始日 ☆ 春雨スープ ☆ チーズはんぺんフライ 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ひじき煮	31日 ☆ うーめん汁 ☆ 鶏肉の マーメレード焼き ゴーヤチャンプル さつま揚げと 結び昆布の煮物 ウィンナー天	1日 アイアンの日 ☆ 夏野菜 キーマーカレー ☆ 牛肉コロッケ コールスローサラダ 冷凍みかん 福神漬け
4日 ふるさと給食の日 ☆ 味噌汁「うち豆」 ☆ 豚肉の焼き肉風炒め がんと大根の煮物 完熟トマトコロッケ (バナナ含む) グレープフルーツ バナナアレルギーの方、 注意してください。		5日 ☆ コンソメスープ ☆ ホッケフライ 2個 ブロッコリーサラダ 豚肉のキムチ炒め 三角網揚げ煮	6日 ☆ 肉うどんのだし ☆ えび天 (エビ含む) 厚焼き玉子 稲庭うどん・なると つくね 切干大根の 胡麻酢和え	7日 ☆ 味噌汁(厚揚げ) ☆ ハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ 一食マヨネーズ ハムカツ 野菜のゆかり和え
E 382 kcal P 20.0 g 塩分 3.1 g F 19.9 g		E 317 kcal P 20.9 g 塩分 3.0 g F 18.0 g	E 304 kcal P 17.6 g 塩分 2.8 g F 9.3 g	E 379 kcal P 16.4 g 塩分 2.7 g F 21.7 g
18日 敬老の日 ☆ 肉団子汁 ☆ 春巻き 金平ごぼう ちくわとわかめの 青じそ和え 大豆サラダ		19日 ☆ 肉団子汁 ☆ 春巻き 金平ごぼう ちくわとわかめの 青じそ和え 大豆サラダ	20日 おにぎり弁当 おにぎり「和風ツナ」 おにぎり「おかか」 鶏肉の磯唐揚げ 厚焼き玉子・プチトマト 肉じゃが さや付き枝豆 一口ゼリー	21日 ☆ 豆腐スープ ☆ 豚肉のプルコギ炒め ナポリタン スパゲッティ 大学芋 みかん缶
E 332 kcal P 15.4 g 塩分 2.6 g F 16.9 g		E 687 kcal P 22.0 g 塩分 3.0 g F 20.6 g	E 325 kcal P 15.0 g 塩分 2.9 g F 15.1 g	E 395 kcal P 16.2 g 塩分 2.7 g F 21.3 g
25日 合唱コンクール 振替日 給食なし		26日 ☆ 味噌汁「たまねぎ」 ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き パンパンジーサラダ フライドポテト 肉シューマイ	27日 ☆ マーボー豆腐 ☆ ブレーンオムレツ 大根とウィンナー のコンソメ煮 揚げ茄子の煮浸し フルーツカクテル	28日 お月見献立 ☆ 白玉汁 ☆ 鯖の照り焼き 茎わかめと 豚肉の炒め 春雨サラダ 巨峰
E 431 kcal P 21.3 g 塩分 2.7 g F 25.1 g		E 321 kcal P 16.7 g 塩分 3.0 g F 15.4 g	E 384 kcal P 24.4 g 塩分 2.6 g F 16.6 g	E 417 kcal P 16.4 g 塩分 3.1 g F 20.6 g
※わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじきの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。 ※4日の完熟トマトコロッケの材料の一部にバナナが含まれています。 ☆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。