

給食だより

令和5年9月29日
鯖江中学校
保健部 No. 6

青空の下、さわやかに秋風が吹き渡っています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、味覚の秋といわれるように、とても過ごしやすい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

食生活と健康について考えよう ～栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう～



なぜ栄養バランスが大切なのかな？

食べ物によって含まれる栄養素や量が異なるからです。

丈夫な体をつくるために、いろいろな種類の食べ物を組み合わせる食べることが大切です。

6つの基礎食品



※無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

新米を味わいましょう

この時期はお米が収穫され、新米が出回る季節です。お米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。感謝して、おいしい新米をいただきましょう。

10月献立



鯖江中学校
スクールランチ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日 ふるさと給食の日	6日 歯ッピーの日
振替日	☆ 味噌汁「なめこ」 ☆ 肉じゃが ほうれん草の こま和え ハムカツ 肉団子の甘酢煮	☆ カレーうどん汁 ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 ゆでブロッコリー うどん・かまぼこ オレンジ 小松菜のナムル	☆ 味噌汁「里芋」 ☆ ハンバーグの みぞれかけ プチトマト 筑前煮 かぼちゃの ガーリック焼き 野菜の 粒マスタード和え	☆ 白菜のスープ ☆ 栗コロッケ セサミケチャップかけ きのこペンネソテー 厚揚げと 結び昆布の煮物 黄桃缶
31日は ふわふわ カスタードワッフル がつきます。	E 331 kcal P 15.1 g 塩分 2.9 g F 14.9 g	E 457 kcal P 19.9 g 塩分 3.2 g F 24.4 g	E 335 kcal P 16.1 g 塩分 3.2 g F 17.4 g	E 405 kcal P 16.0 g 塩分 2.8 g F 19.5 g
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日	☆ 豚汁 ☆ メンチカツソースかけ 揚げ茄子の おかか和え 野菜とカニカマ の中華炒め (カニ含む) 豆サラダ パイン缶	☆ すまし汁「木綿豆腐」 ☆ 豚肉の 焼き肉風炒め 小煮しめ マグロカツ 一食中濃ソース 玉子ロール	☆ クリームシチュー ☆ ホキの唐揚げ 切り干し大根の 当座煮 ブロッコリーサラダ りんご	☆ マカロニスープ ☆ プレーンオムレツ のトマトソースかけ 春雨サラダ フライドポテト ほうれん草の 煮浸し
さばえ食育	E 425 kcal P 17.9 g 塩分 2.6 g F 22.8 g	E 305 kcal P 16.7 g 塩分 2.9 g F 15.7 g	E 355 kcal P 15.9 g 塩分 2.6 g F 17.0 g	E 338 kcal P 14.9 g 塩分 3.1 g F 16.4 g
16日 アイアンの日	17日	18日	19日	20日
☆ 味噌汁「うち豆」 ☆ すき焼き風煮 厚焼き玉子 さつま芋天 わかめとかまぼこ の生姜和え	☆ 春雨スープ ※汁のみお届け 手作り弁当の日	☆ 野菜のコンソメスープ ☆ おでん「大根・ 卵・さつま揚げ」 切り干し大根の はりはり漬 ちくわ天「磯辺」 肉シウマイ	☆ ビーフカレー ☆ 牛肉コロッケ パンパンジーサラダ グレープフルーツ 福神漬	☆ 味噌汁「わかめ」 ☆ 鯖の塩焼き かぼちゃ天 刻み昆布の煮物 金平ごぼう ブロッコリーの 梅和え
E 371 kcal P 18.2 g 塩分 3.0 g F 19.2 g	E 81 kcal P 3.8 g 塩分 1.2 g F 4.2 g	E 305 kcal P 15.3 g 塩分 3.0 g F 14.9 g	E 487 kcal P 14.2 g 塩分 3.1 g F 24.4 g	E 358 kcal P 23.5 g 塩分 2.9 g F 18.5 g
23日	24日	25日	26日	27日
☆ コーンスープ ☆ トンカツソースかけ 親子煮 ピリ辛コンニャク キャベツの ツナサラダ	☆ 根菜けんちん汁 ☆ 鮭の南蛮漬 ポロネーゼ 豆腐ハンバーグ焼き フルーツカクテル	☆ 肉みそラーメンスープ ☆ 餃子 2個 (ひじき入り) ラーメン・なると 大根サラダ 豚バラ煮	☆ かきたまスープ (まいだけ入り) ☆ ベーコンフライ ビーフンとカニカマ炒め (カニ含む) 厚揚げと コンニャクの煮物 鶏そぼろ	☆ 味噌汁「麩」 ☆ 豚肉のブルコギ炒め マセドアンサラダ フランクドッグ ケチャップかけ 胡瓜としらすの 酢の物 (エビ・カニ含む可能性あり)
E 415 kcal P 15.5 g 塩分 3.1 g F 20.6 g	E 315 kcal P 17.9 g 塩分 3.0 g F 14.5 g	E 336 kcal P 14.8 g 塩分 3.0 g F 16.0 g	E 326 kcal P 15.1 g 塩分 2.8 g F 19.4 g	E 345 kcal P 15.5 g 塩分 2.7 g F 16.8 g
30日	31日 Halloweenの日	地場産食材 うち豆 さつま芋 大野里芋		
☆ さつま汁 ☆ いわしの蒲焼き ソース焼きそば カップグラタン 小松菜の 黒ごま和え	☆ ハヤシシチュー ☆ 鶏肉のスパイス焼き オレンジ グリーンサラダ コーンバターソテー カスタードワッフル	今月の主な平均栄養価 エネルギー 357 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.0 g 塩分 2.9 g		
E 445 kcal P 20.8 g 塩分 3.3 g F 21.2 g	E 413 kcal P 17.3 g 塩分 2.6 g F 21.2 g	☆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。