

# 給食だより

令和5年10月30日  
鯖江中学校  
保健部 No. 7

いただきます  
ごちそうさま



食事のときのあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」とは、命ある食べものをいただくことや、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。食べものに恵まれ元気で毎日を過ごせることや、いろいろな人のお世話になっていることに感謝しましょう。

**もう一回 食べる努力をしてみよう**  
「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食。  
全校分になると！



## 秋の味覚「さつまいも」ってすごい！

秋の味の代表格である「さつまいも」は、健康に効果的な食材でもあります。おやつにも取り入れておいしく健康的に食べたいですね。



おなかの調子を整えてくれる食物繊維

さつまいもには水に溶ける水溶性食物繊維と水には溶けない不溶性植物繊維という両方の食物繊維が含まれています。ほどよく食べることで便秘解消などおなかの調子を整えてくれます。

脳のエネルギー源を作り出すのに欠かせないビタミンB1

ビタミンB1は脳のエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変換するとき欠かせない栄養素です。ビタミンB1が不足すると疲労感や食欲の低下を引き起こしストレスを感じやすくなってしまいます。さつまいもはそんなビタミンB1が豊富に含まれる食材です。

ナトリウムを体の外に排出してくれるカリウム

さつまいもに含まれるカリウムはごはんの約18倍含まれています。このカリウムとは余分なナトリウム（塩分）を体外に排出してくれます。さつまいも以外にも、ひじきやわかめなどの海藻類、切り干し大根、ほうれん草や小松菜などもカリウムを含みます。

快眠に良いとされている栄養素 ビタミンC、トリプトファン、マグネシウム

「快眠に良い」とされている栄養素ビタミンC、トリプトファン、カリウム、マグネシウムなどなど、さつまいもに多めに含まれています。効率的に摂取ができれば、疲れを睡眠で吹き飛ばせそうですね。

# 11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			
<p>1日</p> <p>★ なめこのみぞれ汁 ★ ハンバーグ焼き ケチャップかけ 厚揚げの煮物 ハムとキャベツの 玉子炒め 黄桃缶</p> <p>E 316 kcal P 17.0 g 塩分 3.1 g F 18.7 g</p>	<p>2日</p> <p>★ 秋の味ポークカレー ★ 肉じゃがコロック 野菜サラダ (カニカマ入り) (カニ含む) りんご 福神漬</p> <p>E 458 kcal P 14.0 g 塩分 3.2 g F 22.1 g</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>	<p>4日</p> <p>★ 野菜スープ ★ メンチカツ ソースかけ キャベツの カレー炒め カップグラタン 大豆のトマト煮 パイン缶</p> <p>E 376 kcal P 14.8 g 塩分 3.6 g F 20.2 g</p>	<p>5日</p> <p>★ 味噌汁(ねぎ) ★ 鯖の塩焼き フチトマト マーボー春雨 オレンジ こっばなます</p> <p>E 306 kcal P 21.2 g 塩分 2.4 g F 16.1 g</p>	<p>6日</p> <p>★ もやしの塩ラーメン スープ (イカ含む) ★ 焼き餃子 2個 ラーメン・うすら卵 法連草ののり和え 一口枝豆がんと煮</p> <p>E 371 kcal P 15.9 g 塩分 3.1 g F 19.8 g</p>	<p>7日</p> <p>★ 味噌汁(ごぼう) ★ チキンカツ ソースかけ 野菜炒め ポテトサラダ ピオーネ ダイスゼリー</p> <p>E 317 kcal P 14.7 g 塩分 3.2 g F 15.6 g</p>	<p>8日</p> <p>★ わかめスープ ★ 豚肉のブルギ炒め じゃが芋の旨煮 ちくわ天「磯辺」 チーズサラダ</p> <p>E 302 kcal P 18.0 g 塩分 2.5 g F 15.5 g</p>
<p>9日</p> <p>★ すまし汁(麩) ★ おでん3種「卵 ・大根・絹揚げ」 スパゲティーサラダ ウインナー天 野菜の 粒マスタード和え</p> <p>E 335 kcal P 15.0 g 塩分 3.2 g F 19.5 g</p>	<p>10日</p> <p>★ クリームシチュー ★ 鶏肉の竜田揚げ 2個 大根とコンニャク 田楽味噌かけ 人参ナムル 一口ゼリー</p> <p>E 434 kcal P 19.1 g 塩分 3.3 g F 25.5 g</p>	<p>11日</p> <p>★ さつまいも汁 ★ 牛肉コロック 高野豆腐の 玉子とじ煮 ひじきサラダ 肉シューマイ</p> <p>E 426 kcal P 18.1 g 塩分 2.9 g F 18.4 g</p>	<p>12日</p> <p>★ かきたまスープ ★ ホイコーロー 塩焼きそば フランクドッグ ケチャップかけ 揚げ茄子の煮浸し</p> <p>E 418 kcal P 16.8 g 塩分 3.0 g F 20.2 g</p>	<p>13日 まごわやさしいの日</p> <p>★ 五目汁 ★ あじの南部焼き さつま芋天 茎わかめの炒め煮 小松菜のちくわの からし和え みかん</p> <p>E 304 kcal P 22.1 g 塩分 2.4 g F 13.2 g</p>			
<p>14日</p> <p>★ うどんのだし汁 ★ いわしの生妻煮 かき揚げ うどん 厚焼き玉子 大根のあちら漬</p> <p>E 322 kcal P 15.6 g 塩分 2.8 g F 12.1 g</p>	<p>15日</p> <p>★ ミネストローネ ★ トンカツソースかけ マカロニソテー 「ペペロンチーノ」 法連草の胡麻和え フルーツカクテル</p> <p>E 376 kcal P 15.2 g 塩分 3.0 g F 18.7 g</p>	<p>16日 一斉地場産給食の日</p> <p>★ まなべ汁 ★ 山うに鶏肉の 唐揚げ 2個 地場産野菜と 豚肉炒め うららサラダ フチトマト</p> <p>E 305 kcal P 17.6 g 塩分 2.6 g F 17.6 g</p>	<p>17日</p> <p>★ コーンクリームスープ (かぼちゃ入り) ★ 煮込みハンバーグ レンコンと豚肉の カレー炒め フライドポテト 人参グラッセ</p> <p>E 437 kcal P 15.1 g 塩分 3.3 g F 21.8 g</p>				
<p>18日</p> <p>★ 味噌汁(大根) ★ ハムカツ がんと 結び昆布の煮物 金平ごぼう ブロックリーのゆかり和え おさかなのふりかけ (エビ・カニが含む可能性あり)</p> <p>E 382 kcal P 15.1 g 塩分 3.2 g F 22.1 g</p>	<p>19日</p> <p>★ 豆乳スープ ★ 鶏肉の マーメレード焼き ひじき煮 かぼちゃ天 バナナ</p> <p>E 370 kcal P 21.5 g 塩分 2.4 g F 17.6 g</p>	<p>20日</p> <p>★ ワンタンスープ ★ 肉団子の酢豚 2個 ピーマンと カニカマ炒め (カニ含む) 杏仁豆腐と パイン缶 シューマイ</p> <p>E 373 kcal P 15.9 g 塩分 2.7 g F 15.0 g</p>	<p>21日</p> <p>★ 味噌汁(キャベツ) ★ 鮭の塩焼き ゆでブロックリー クリーミーコロック ほうれん草の バターソテー さつまいもと レーズンサラダ</p> <p>E 317 kcal P 17.8 g 塩分 2.8 g F 15.0 g</p>	<p>22日</p> <p>今月の平均栄養価 エネルギー 362 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.9 g</p>			
<p>11月は地場産給食月間。22日は一斉地場産給食の日です。この日は鯖江市内の小中学校や幼稚園で一斉に、市内や県内でとれた野菜を取り入れた献立になっています。★汁は温かいメニューです。</p>							

★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。