

給食だより

令和5年11月29日
鯖江中学校
保健部 No. 8

今年の冬至は12月22日

二十四節気



なんで“かぼちゃ”を食べるの？

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。

そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



長期保存できる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

冬至



12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
地場産食材 キャベツ・里芋 人参・大根 ねぎ・うち豆				1日 ☆ チキンカレー ☆ 牛肉コロッケ ☆ 野菜サラダ (エビ含む) ☆ グレープフルーツ ☆ 福神漬 E 462 kcal P 14.6 g 塩分 3.1 g F 20.8 g
12/21はクリスマスキャップデザートがつきます。 さばえ食育				
7日はメインの代わりに揚げパンをつけています。 パンは前回と同じ大きさです。 (70g) 結構大きいので、この日はご飯の量を調整して持ってきてください。				
4日 ☆ ワンタンスープ ☆ 豚肉の焼き肉炒め ☆ 里芋とコンニャクの煮物 ☆ フランクドッグ ☆ ケチャップかけ ☆ フルーツカクテル E 329 kcal P 15.3 g 塩分 2.4 g F 13.2 g	5日 アイアンの日 ☆ 味噌汁(うち豆) ☆ 鯖の塩焼き ☆ 肉じゃが ☆ ごぼうサラダ ☆ りんご E 353 kcal P 22.5 g 塩分 2.6 g F 18.6 g	6日 ☆ 豆腐チゲ ☆ チーズ ☆ ハンパンフライ ☆ 塩焼きそば ☆ 焼き餃子 ☆ 切り干し大根の ☆ ごま酢和え E 389 kcal P 15.3 g 塩分 2.8 g F 19.2 g	7日 揚げパンメニュー ☆ ポトフ ☆ 揚げパン(きなこ) ☆ チリコンカン ☆ オムレツ ☆ ブロッコリーサラダ E 672 kcal P 24.0 g 塩分 3.1 g F 27.7 g	8日 ☆ 味噌汁 (なめこ・赤みそ使用) ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 ☆ 「ゆずコショウ味」 ☆ ツナサラダ ☆ 小煮しめ ☆ 大根の即席漬 E 305 kcal P 14.8 g 塩分 3.1 g F 19.1 g
11日 ☆ クリームシチュー ☆ 煮込みハンバーグ ☆ れんこんの金平 ☆ フライドポテト ☆ 黄桃缶 E 492 kcal P 17.9 g 塩分 3.1 g F 25.5 g	12日 ☆ 味噌汁(麩) ☆ おでん3種「卵・大根・さつま揚げ」 ☆ 茎わかめ炒め ☆ メンチカツ ☆ ソースかけ ☆ ブロッコリーの ☆ ゆかり和え E 321 kcal P 17.3 g 塩分 3.2 g F 16.5 g	13日 歯ッピーの日 ☆ ちゃんこ汁 ☆ ホキの唐揚げ ☆ うどん・かまぼこ ☆ 厚揚げの煮物 ☆ こっぴなます E 333 kcal P 18.5 g 塩分 2.7 g F 12.8 g	14日 ☆ 洋風スープ(かぶ入り) ☆ 鶏肉のハニーマスタード焼き ☆ ミートソースパン ☆ ほうれん草の ☆ 黒ごま和え ☆ オレンジ E 307 kcal P 19.5 g 塩分 3.1 g F 15.4 g	15日 ☆ すまし汁 ☆ すき焼き風煮 ☆ 春雨サラダ ☆ ちくわ天 ☆ 「カレー味」 ☆ わかめともやしの ☆ 生姜和え E 307 kcal P 15.4 g 塩分 3.0 g F 14.7 g
18日 ☆ 豚汁 ☆ エビグラタンフライ ☆ ナポリタン ☆ スパゲティー ☆ コールスローサラダ ☆ 玉子ロール E 428 kcal P 15.0 g 塩分 2.8 g F 26.5 g	19日 冬至メニュー ☆ 味噌汁(厚揚げ) ☆ 鮭の塩こうじ焼き ☆ 切り干し大根の ☆ はりはり漬 ☆ 冬至南瓜と金時豆煮 ☆ ハムカツ ☆ みかん E 307 kcal P 20.6 g 塩分 2.8 g F 11.8 g	20日 ☆ はるさめスープ ☆ 豚丼 ☆ ポテトサラダ ☆ 一食マヨネーズ ☆ ほうれん草の ☆ 海苔和え ☆ 揚げ肉シューマイ E 402 kcal P 15.3 g 塩分 2.9 g F 25.1 g	21日 クリスマスメニュー ☆ ボタージュース ☆ レッドチキン焼き ☆ カラフルサラダ ☆ フライドポテト ☆ 肉団子の甘酢煮 ☆ カップデザート E 504 kcal P 19.8 g 塩分 2.7 g F 28.6 g	22日 ☆ 味噌汁(里芋) ☆ トンカツ ☆ 一食ソース ☆ 根菜炒り煮 ☆ ソース焼きそば ☆ 小松菜とかまぼこの ☆ 地からし和え E 371 kcal P 15.1 g 塩分 3.3 g F 18.0 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。 今月の主な平均栄養価 エネルギー 393 Kcal、たんぱく質 17.6 g、脂質 19.6 g、塩分 2.9 gです。 ☆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。