

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、栄養のバランスのとれた食事を考え、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。「食わず嫌い」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
1日 ☆ チキンカレー ☆ トンカツソースかけ みかん缶 わかめとちくわ和え 福神漬	2日 ふるさと給食の日 ☆ ワンタンスープ ☆ 豚肉の焼き肉風炒め 小煮しめ エビフライソースかけ (エビ含む) シエルマカロニサラダ 柏餅	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日 
E 455 kcal P 15.5 g 塩分 3.1 g F 23.5 g	E 378 kcal P 18.5 g 塩分 2.8 g F 13.7 g	2日は柏餅が つきます。	E kcal P g 塩分 g F g	E kcal P g 塩分 g F g
8日 ☆ ミネストローネ ☆ ベーコンフライ 厚焼き玉子 スパゲティサラダ 大根のツナ煮 パイン缶	9日 ☆ 豚汁 ☆ アジの塩焼き カニカマ天 (カニ含む) じゃが芋とウィンナー のコンソメ煮 ピリ辛鶏鍋金平 法蓮草ののり和え	10日 ☆ 醤油ラーメンスープ ☆ 揚げ餃子 2個 ゆで玉子煮 ラーメン 野菜炒め プチホットケーキ	11日 ☆ コーンクリームスープ ☆ ハンバーグ焼き 一食トマトケチャップ フライドポテト 春雨サラダ がんもと コンニャクの煮物 大豆和え	12日 歯ッピーの日 ☆ 味噌汁 (厚揚げ・なめこ) ☆ 鶏肉の マーメレード焼き ブロッコリーサラダ 茎わかめの炒め煮 バナナ
E 410 kcal P 14.9 g 塩分 2.9 g F 23.5 g	E 303 kcal P 24.6 g 塩分 3.0 g F 14.2 g	E 345 kcal P 18.0 g 塩分 3.2 g F 14.8 g	E 451 kcal P 16.2 g 塩分 3.2 g F 22.3 g	E 387 kcal P 24.2 g 塩分 2.9 g F 23.0 g
15日 ☆ 野菜スープ ☆ 肉じゃが アスパラソテー 肉団子の甘酢煮 黄桃缶	16日 ☆ 味噌汁(大根) ☆ 鶏肉のマヨネーズ 照り焼き 豚肉とレンコン炒め 小煮しめ ちくわ天「磯辺」	17日 ☆ ハヤシシチュー ☆ プレーンオムレツ カップグラタン 大根サラダ オレンジ	18日 ☆ 春雨スープ ☆ 鯖の塩焼き 法蓮草の生姜和え 人参の豆腐 そぼろ炒め さつま揚げと コンニャクの煮物 揚げ肉シューマイ	19日 静岡県の郷土料理 ☆ おさく汁 ☆ クリームコロッケ (駿河湾産エビ入り) (エビ含む) 富士宮焼きそば風 胡瓜としらすの 酢の物 (エビ・カニ含む可能性あり) わらび餅(抹茶)
E 305 kcal P 15.5 g 塩分 2.9 g F 13.4 g	E 369 kcal P 20.6 g 塩分 2.5 g F 22.3 g	E 323 kcal P 14.9 g 塩分 3.1 g F 16.1 g	E 384 kcal P 25.3 g 塩分 2.7 g F 21.0 g	E 404 kcal P 14.9 g 塩分 2.9 g F 18.6 g
22日 ☆ 味噌汁(キャベツ) ☆ ソースメンチカツ レンコンの ピーマン炒め 切干大根の煮浸し 杏仁豆腐とみかん缶	23日 ☆ かき玉スープ ☆ 豆腐ハンバーグ焼き 青しそスパゲティ 系こんにゃくの そぼろ煮 ししゃも天 一口ゼリー	24日 ☆ 味噌汁「麩」 ☆ 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め カラフルサラダ ハムカツ グレープフルーツ	25日 アイアンの日 ☆ にゅうめん汁 ☆ ホキのカレー天 そうめん・錦糸卵 厚揚げと山菜の煮物 さっぱり揚げ茄子 の煮浸し	26日 ☆ 肉団子入りスープ ☆ チーズはんぺん フライ プチトマト 金平ごぼう ひじき煮 大根のあちゃら漬
E 406 kcal P 15.7 g 塩分 2.7 g F 21.6 g	E 312 kcal P 15.9 g 塩分 2.6 g F 14.8 g	E 348 kcal P 15.9 g 塩分 3.3 g F 19.5 g	E 395 kcal P 21.5 g 塩分 2.8 g F 17.9 g	E 308 kcal P 15.2 g 塩分 2.6 g F 16.0 g
29日 ☆ わかめスープ ☆ 豚肉のブルコギ 風炒め ナポリタンスパゲティ フランクドッグ ケチャップかけ カリフラワーの カレー煮	30日 ☆ 味噌汁(法蓮草) ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 レモン風味の甘酢かけ ポテトサラダ 一食マヨネーズ 野菜の粒マスタード和え アメリカンチェリー	31日 ☆ コンソメスープ ☆ 牛肉コロッケ 塩焼きそば 豚バラと大根の煮物 小松菜とかまぼこの 地からし和え	今月の主な平均栄養価 エネルギー 376 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.9 g 地場産食材 豚肉	
E 358 kcal P 15.9 g 塩分 3.6 g F 19.5 g	E 393 kcal P 16.8 g 塩分 2.8 g F 23.8 g	E 477 kcal P 15.3 g 塩分 3.0 g F 24.2 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。