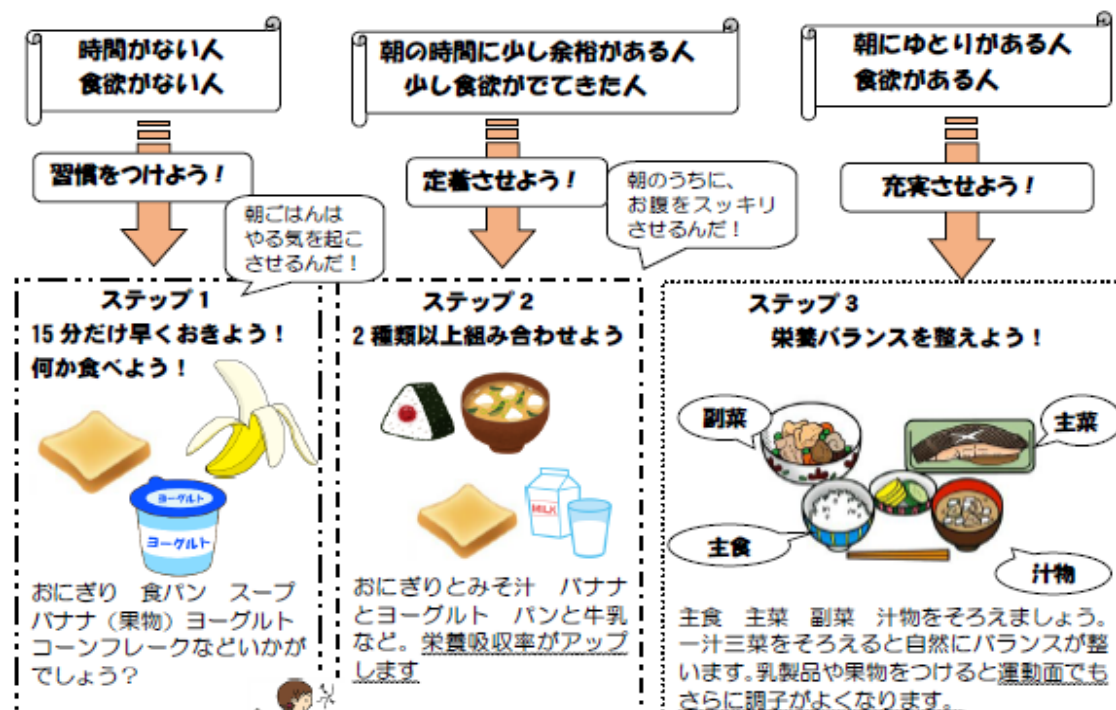


給食だより

令和5年4月11日
鯖江中学校
保健部 No.1

新入生の皆さん入学おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしますね。毎日、元気に学校生活を送れるように、今回は朝食の摂り方について紹介していこうと思います。

朝食を充実させる 3ステップ！



早寝早起きし、朝ごはんをしっかりとれるような時間づくりをしましょう。

学校給食7つの目標



4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
今月の主な平均栄養価 エネルギー 386 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.8 g 塩分 2.9 g		お祝いデザート 21日はお米のムースが付きます。	地場産食材 豚肉 お米のムース	入学・進級 おめでとう！
12日 汁なしです。		13日	14日	
☆ メンチカツ「キャベツ入り」 一食ソース キャベツのゆかり和え ごぼうと鶏肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーサラダ パイン缶		☆ 春野菜スープ ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 麩の玉子とじ煮 春雨の中華和え 肉団子の甘酢煮	☆ ポークカレー ☆ プレーンオムレツ コールスローサラダ オレンジ 福神漬け	
E 346 kcal P 15.4 g 塩分 2.0 g F 19.2 g		E 400 kcal P 21.6 g 塩分 3.2 g F 22.2 g	E 396 kcal P 15.4 g 塩分 3.0 g F 21.4 g	
17日 ☆ コーンクリームスープ ☆ 煮込みハンバーグ 鶏肉とカニカマの野菜炒め （カニ含む） フライドポテト 菜の花 おかか和え		18日 恵みの日 ☆ 春雨のスープ ☆ 焼き餃子 2個 「ひじき入り」 チンジャオ ロース炒め オムレツのチリソースかけ 杏仁豆腐とみかん缶	19日 ☆ 肉うどんのだし ☆ 牛肉コロッケ セサミケチャップかけ うどん・なると 胡瓜のさっぱり漬け つくね串	20日 ☆ かきたまスープ ☆ 鯖の塩焼き 法蓮草の生姜和え ベーコンフライ 小煮しめ グレープフルーツ
E 403 kcal P 14.9 g 塩分 2.8 g F 18.9 g		E 379 kcal P 15.2 g 塩分 2.9 g F 22.2 g	E 441 kcal P 17.6 g 塩分 3.0 g F 18.0 g	E 439 kcal P 26.8 g 塩分 2.9 g F 26.6 g
24日 ☆ ABCスープ ☆ コーンフライ 金平ごぼう がんもと大根の煮物 ガーリック アスパラソテー		25日 アイアンの日 ☆ 味噌汁「たまねぎ」 ☆ 豚肉の焼き肉風炒め 青じそ スパゲティソース ハムカツ フルーツカクテル	26日 ☆ ちゃんぽんスープ ☆ 肉シューマイ 2個 一食しょうゆ ラーメン・うずら卵 ししゃものフリッター 法蓮草の海苔和え	27日 ☆ 春キャベツ入り クリームシチュー ☆ ホキの唐揚げ ポロネーゼ パナナ ブロッコリーの おかか和え
E 389 kcal P 15.3 g 塩分 3.0 g F 22.8 g		E 346 kcal P 16.0 g 塩分 2.7 g F 17.5 g	E 404 kcal P 20.2 g 塩分 3.3 g F 18.6 g	E 409 kcal P 20.8 g 塩分 2.8 g F 17.4 g
28日 ☆ けんちん汁（筍入り） ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き ひじき入り五目煮 ポテトサラダ トマト添え ーロゼリー		☆ は湯かいメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質		

お知らせ

こんにちは、ご入学・ご進級おめでとうございます。
献立表の見方についてお知らせします。
料理にエビ・カニ・落花生の成分を含む場合は、献立名の下に（エビ・カニ・落花生含む）と表示します。
しらすはエビ・カニが混ざっている可能性が高い為、（エビ・カニ含む可能性あり）と表示します。

エビ・カニ・落花生アレルギーの方やそのおそれのある方は、（エビ・カニ・落花生含む・可能性あり）表示見て、この料理は「食べられるのか」「食べられないのか」の判断材料にしてくださいね。

★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。