

給食だより

令和6年10月29日
 鯖江中学校
 保健保健部 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、収穫や調理を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。

もう一口 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に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。

さつまいもの他にも、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
地場産食材 うち豆・まいたけ・豚肉 大根・さつまいも・山うに キャベツ・ねぎ				
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。				
1日 歯ッピーの日 ☆ 味噌汁(あおさ) ☆ 豚肉と人参の旨辛炒め ジャガ芋と厚揚げの煮物 ちくわ天「カレー味」 チーズサラダ E 309 kcal P 18.8 g 塩分 3.0 g F 17.4 g				
振替休日				
4日	5日	6日	7日	8日
	☆ コンソメスープ ☆ 照り焼き豆腐ハンバーグ ペンネソテー 鶏肉と大根の煮物 ツナサラダ -ロゼリー E 348 kcal P 15.6 g 塩分 2.9 g F 18.0 g	☆ カレーうどん汁 ☆ ホキの唐揚げ うどん 白菜ナムル 大根のあちら漬 E 437 kcal P 19.9 g 塩分 2.7 g F 20.1 g	☆ 味噌汁(麩) ☆ 焼き鳥「刻みのり」 茎わかめともやしの和え フライドポテト りんご E 404 kcal P 18.3 g 塩分 2.6 g F 23.8 g	☆ 春雨スープ ☆ エビグラタンフライ(エビ含む) 野菜のオイスターソース炒め コンニャクのおかか煮 -一口がんも煮 E 364 kcal P 15.7 g 塩分 2.6 g F 18.7 g
11日	12日	13日	14日 長野県の郷土料理	15日
☆ 味噌汁(たまねぎ) ☆ おでん3種「卵大根・がんも」 ソース焼きそば ウィンナー天 野菜の粒マスタード和え E 372 kcal P 18.0 g 塩分 3.1 g F 21.1 g	☆ クリームシチュー ☆ かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 揚げ茄子の詰め煮 人参のゆかり和え E 420 kcal P 13.9 g 塩分 2.8 g F 21.0 g	☆ みぞれ汁(木綿豆腐) ☆ 鯖の味噌煮 さつまいも天 切干大根とささみのポン酢和え オレンジ E 335 kcal P 20.3 g 塩分 2.6 g F 16.1 g	☆ 味噌汁(白菜) ☆ 鶏肉の山賊揚げ 2個 凍み大根の お田植煮物 小松菜のわさび和え 白桃ダイスゼリー E 302 kcal P 17.2 g 塩分 2.6 g F 15.0 g	☆ コーンスープ ☆ トマト煮込みハンバーグ 野菜炒め ひじき煮 ハムカツ りんごのタルト(別カロリー) E 361 kcal P 14.9 g 塩分 2.4 g F 16.9 g
18日	19日 3年生給食あり	20日 いい日日本食メニュー	21日	22日 一斉地場産給食の日
☆ トマトかきたまスープ ☆ ソースメンチカツ カルボナーラ スパゲティ ごぼうサラダ フルーツカクテル E 407 kcal P 15.4 g 塩分 2.7 g F 23.6 g	☆ コンソメスープ ☆ 肉じゃが ほうれん草の海苔和え ししゃも天(エビ・カニ含む可能性あり) 人参のツナ炒め 1・2年生 給食なし E 303 kcal P 15.6 g 塩分 2.6 g F 16.3 g	☆ 田舎汁 ☆ 鯖の塩こうじ焼き 炊き合わせ(高野豆腐 コンニャク・結び昆布) ひじきとれんこんの梅サラダ 厚焼き玉子 お米のパパア(豆乳みかん)(別カロリー) E 323 kcal P 22.5 g 塩分 3.0 g F 16.2 g	☆ マーボー豆腐 ☆ 肉シューマイ 2個 春雨サラダ 杏仁豆腐とパイン缶 大学芋 E 426 kcal P 15.4 g 塩分 2.6 g F 15.5 g	☆ まなべ汁 ☆ 山うにの唐揚げ 2個 豆腐・一食醤油 うららサラダ みかん E 372 kcal P 19.3 g 塩分 2.7 g F 21.9 g
25日 アイアンの日	26日	27日	28日	29日 ふるさと給食の日
☆ げんちゃん汁 ☆ チーズハンペンフライ ツナと青じそのスパゲティ 厚揚げと牛肉の煮物 黄桃缶 E 392 kcal P 15.1 g 塩分 2.5 g F 24.5 g	☆ マカロニスープ ☆ 鶏肉のしモン焼き カップグラタン ほうれん草のバターソテー かぼちゃ煮 ブチクレープ チョコ(別カロリー) E 319 kcal P 18.2 g 塩分 2.8 g F 17.2 g	☆ ワンタンスープ ☆ 肉団子の酢豚 2個 ビーフンとカニカマ炒め(カニ含む) アメリカンドッグ ケチャップかけ パイン缶 E 416 kcal P 15.4 g 塩分 3.0 g F 16.8 g	☆ チキンカレー ☆ 牛肉コロッケ コールスローサラダ もやしのナムル パナナ E 438 kcal P 14.3 g 塩分 2.9 g F 23.5 g	☆ 味噌汁(豆腐) ☆ 豚丼「山椒入り」 ちくわとわかめの生姜和え つくね串天 ブロッコリーのゆかり和え お米DEガトーショコラ(別カロリー) E 320 kcal P 15.3 g 塩分 3.1 g F 16.6 g
今月の主な平均栄養価 E: 368Kcal P: 17.0g F: 19.0g 塩分: 2.8g ☆は温かいメニューです。				