

# 給食だより

令和6年4月8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!



## 学校給食7つの目標

- 元気で丈夫な体をつくらう!
- 自然の恵みやいただく命に感謝しよう!
- マナーを守り、心配りでみんな楽しく!
- 育てる、運ぶ、作る...みんなのおかげ「ありがとう」の心をもとう!
- 給食をとおして社会をよく知ろう!
- 食の大切さを理解し、よい食べ方を身につけよう!
- 学校給食は、「生きた教材」として、給食時間はもとより、さまざまな授業で活用されています!
- ふるさとや伝統の食を未来に伝えよう!

# 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
8日 入学式 3年生 おかず付き弁当持参	9日 給食開始10日 全学年 おかず付き弁当持参	10日 汁なしです。	11日	12日
☆ 入学式 ☆ コーンクリームスープ (クルトン入り) ☆ 煮込みハンバーグ 春野菜と豚肉のソテー フライドポテト 人参グラッセ	☆ 給食開始10日 ☆ かきたまスープ ☆ 鯖の塩焼き ☆ ほうれん草の信田和え ☆ ベーコンフライ ☆ オレンジ ☆ サイコロピリ辛 ☆ コンニャク	☆ メンチカツ ☆ ソースかけ ☆ ごぼうと鶏肉の甘辛炒め煮 ☆ プロッコリーサラダ ☆ キャベツのゆかり和え ☆ 紫芋チップス	☆ 味噌汁 (わかめ) ☆ 豚肉のプルコギ炒め ☆ 絹揚げと結び昆布煮 ☆ さつま芋天 ☆ あまおう ☆ ダイスイゼリー	☆ チキンカレー ☆ プレーンオムレツ ☆ チョップドサラダ ☆ グレープフルーツ ☆ 福神漬
E 360 kcal P 15.4 g 塩分 1.9 g F 20.9 g	E 418 kcal P 24.6 g 塩分 3.3 g F 26.5 g	E 483 kcal P 18.7 g 塩分 2.5 g F 25.3 g	E 339 kcal P 15.0 g 塩分 2.7 g F 17.3 g	E 391 kcal P 14.4 g 塩分 2.7 g F 21.4 g
15日	16日 ふるさと給食の日	17日	18日	19日
☆ コーンクリームスープ (クルトン入り) ☆ 煮込みハンバーグ 春野菜と豚肉のソテー フライドポテト 人参グラッセ	☆ かきたまスープ ☆ 鯖の塩焼き ☆ ほうれん草の信田和え ☆ ベーコンフライ ☆ オレンジ ☆ サイコロピリ辛 ☆ コンニャク	☆ 肉うどんのだし ☆ ハムカツ ☆ うどん ☆ 大根と厚揚げのおかか煮 ☆ 胡瓜のさっぱり漬	☆ 春雨スープ ☆ 牛肉コロッケ ☆ チンジャオロース ☆ 杏仁豆腐とみかん缶 ☆ 焼き餃子	☆ 味噌汁 (麩) ☆ 肉じゃが ☆ 絹揚げのみぞれかけ ☆ ちくわ天「磯辺」 ☆ 厚焼き玉子 ☆ お米のムース
E 428 kcal P 15.9 g 塩分 3.0 g F 19.7 g	E 418 kcal P 24.6 g 塩分 3.3 g F 26.5 g	E 483 kcal P 18.7 g 塩分 2.5 g F 25.3 g	E 453 kcal P 14.8 g 塩分 2.5 g F 24.8 g	E 391 kcal P 18.2 g 塩分 3.0 g F 18.0 g
22日	23日	24日 歯ッピーの日	25日	26日 アイアンの日
☆ ABCスープ ☆ コーンフライ ☆ 金平ごぼう ☆ 枝豆がんもど ☆ 大根の煮物 ☆ アスパラ ☆ ガーリックソテー	☆ 味噌汁 (たまねぎ) ☆ 豚肉の焼き肉炒め ☆ 青じそとしらすのスパゲティー (エビ・カニ含む可能性あり) ☆ アメリカンドッグ ☆ フルーツカクテル	☆ ちゃんぽんスープ ☆ ししゃも天 2尾 ☆ ゆでプロッコリー ☆ ラーメン ☆ ほうれん草の海苔和え ☆ 肉シューマイ	☆ 豚汁 ☆ 豆腐ハンバーグ焼き ☆ ビーフン炒め ☆ パナナ ☆ ツナサラダ	☆ コンソメスープ ☆ 鶏肉のハニー ☆ マスタード焼き ☆ ひじき煮 ☆ ポテトサラダ ☆ トマト添え ☆ -ロゼリー
E 371 kcal P 15.5 g 塩分 2.4 g F 18.7 g	E 320 kcal P 15.3 g 塩分 2.8 g F 14.8 g	E 332 kcal P 19.2 g 塩分 2.6 g F 13.7 g	E 339 kcal P 17.3 g 塩分 2.8 g F 15.5 g	E 343 kcal P 19.4 g 塩分 2.9 g F 20.7 g
29日 昭和の日	30日 振り替え	お祝いデザート 10日は紫芋チップス 19日はお米のムース が付きます。		地場産食材 さつま芋・しろねぎ キャベツ・豚肉 お米のムース
今月の主な平均栄養価 E 382Kcal P 17.2g F 19.8g 塩分 2.7g ☆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				

## 献立表について

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)表示を見て、この料理は「食べられるのか」「食べられないのか」の判断材料にして下さいね。

23日  
☆ 味噌汁 (たまねぎ)  
☆ 豚肉の焼き肉炒め  
☆ 青じそとしらすのスパゲティー (エビ・カニ含む可能性あり)  
☆ アメリカンドッグ  
☆ フルーツカクテル  
E 320 kcal P 15.3 g  
塩分 2.8 g F 14.8 g

今月は23日についています。

★お知らせ: 令和4年よりSDGsの観点から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いています。ご了承ください。