

給食だより

令和6年1月9日
鯖江中学校
保健部 No. 9 (変更)

あけましておめでとうございます

みなさんは、どのような冬休みを過ごしましたか？ 食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

- たんぱく質の多い食品
⇒ 肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など
- ビタミンAの多い食品
⇒ かぼちゃ、人参、小松菜、ほうれん草、レバー など
- ビタミンCの多い食品
⇒ ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、みかん など

かぜに負けない体づくりのための食生活を考えよう

※ 1月26日と1月30日の汁のメニューが入れ替えになり、26日(春雨スープ)、30日(ポークカレー)となりました。



1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
	9日	10日	11日	12日
地場産食材 うち豆 大野里芋	☆ すまし汁 (花魁・かぶ) ☆ あじの塩焼き さつま芋天 ソース焼きそば 刻み昆布の煮物 みかん	☆ 味噌汁(わかめ) ☆ すき焼き風煮 牛肉コロッケ セサミケチャップ添え 厚焼き玉子 紅白なます	☆ ミネストローネ ☆ 鶏肉のマヨ照り焼き 厚揚げとコンニャク の田楽味噌掛け レンコンサラダ ホタテフライ (カニ含む)	☆ ワンタンスープ ☆ チーズハンペン フライ 鶏肉と大根の旨煮 人参のツナ和え 肉シューマイ
	E 303 kcal P 21.4 g 塩分 2.9 g F 9.4 g	E 354 kcal P 17.4 g 塩分 3.0 g F 15.9 g	E 456 kcal P 21.8 g 塩分 2.9 g F 28.3 g	E 353 kcal P 15.6 g 塩分 2.6 g F 19.0 g
15日 ふるさと鯖江の日	16日	17日 歯ッピーの日	18日 岐阜県郷土料理の日	19日
☆ まなべ汁 ☆ ソースメンチカツ 春雨サラダ 筑前煮 キャベツの 塩昆布和え	☆ つみれ鍋汁 ☆ 鯖の照り焼き 焼うどん ピリ辛コンニャク の金平 ーロゼリー	☆ かきたまスープ ☆ 豆腐コロッケ ひじき煮 バナナ 小松菜のじゃこ和え (カニ・エビ含む可能性あり)	☆ なめこのみぞれ汁 ☆ 鶏ちゃん焼き じゃが芋とウィンナー のコンソメ煮 漬物ステーキ みかんダイスゼリー	☆ 豚汁 ☆ えびフライ 2尾 (エビ含む) 一食中濃ソース マカロニソテー 「ペペロンチーノ」 チョップドサラダ つくね串
E 367 kcal P 15.6 g 塩分 3.3 g F 18.8 g	E 361 kcal P 24.1 g 塩分 3.2 g F 17.7 g	E 346 kcal P 15.8 g 塩分 2.7 g F 16.2 g	E 319 kcal P 16.7 g 塩分 2.7 g F 17.3 g	E 318 kcal P 17.4 g 塩分 2.9 g F 14.5 g
22日	23日 アイアンの日	24日	25日 1・2年生給食あり	26日
☆ 味噌汁(大根) ☆ おでん3種「卵・ コンニャク・さつま揚げ」 ツナサラダ アメリカンドッグ わかめの酢の物	☆ コーンスープ ☆ あらびき ハンバーグ焼き 野菜の中華炒め かぼちゃの カニカマあんかけ (カニ含む) フルーツカクテル	☆ みそラーメンスープ ☆ 鶏肉の竜田あげ 2個 ラーメン・なんと 人参のそぼろ炒め 小松菜の海苔和え	☆ 味噌汁(豆腐) ☆ 肉じゃが もやしとささみの 梅和え ししゃも天 肉団子の甘酢煮 3年生定期テスト 給食なし	☆ 春雨スープ ☆ プレーンオムレツ コールスローサラダ ハムカツ オレンジ
E 314 kcal P 16.3 g 塩分 3.2 g F 16.1 g	E 339 kcal P 15.4 g 塩分 2.9 g F 13.4 g	E 375 kcal P 20.7 g 塩分 3.2 g F 18.4 g	E 307 kcal P 20.1 g 塩分 2.9 g F 13.2 g	E 378 kcal P 14.0 g 塩分 2.6 g F 24.6 g
29日	30日	31日	 せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ 春の七草 皆さん 言えるかな? さばえ食育	
☆ 味噌汁(ごぼう) ☆ 豚肉の焼き肉炒め 高野豆腐の 玉子とし煮 マグロカツ 黄桃缶	☆ ポークカレー ☆ ホキ唐揚げ ねぎだれ添え ポテトサラダ 一食マヨネーズ 野菜のゆかり和え プチトマト	☆ 味噌汁(キャベツ) ☆ 鶏肉の マーレード焼き 野菜菜とベーコンの スパゲティー 小煮しめ ウィンナー天		
E 337 kcal P 17.3 g 塩分 2.7 g F 15.1 g	E 477 kcal P 20.8 g 塩分 3.1 g F 25.7 g	E 392 kcal P 21.9 g 塩分 3.0 g F 25.5 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 352 Kcal、たんぱく質 18.2 g、脂質 17.7 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。