

給食だより

令和6年2月29日
鯖江中学校
保健部 No.10



3月献立



鯖江中学校
スクールランチ

1年間の食生活を振り返ろう

今年度も残りわずかとなってきました。1年間、給食をしっかりと食べて元気に学校生活を送ることができましたか？
3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

★振り返ってみよう（当てはまる項目に○をつけよう）

① 給食の準備と後始末はしっかりできましたか？	
② 給食の大切さを理解し、楽しく食べることができましたか？	
③ 朝昼夕の3食をしっかりととり、よい生活リズムで過ごせましたか？	
④ 食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか？	
⑤ 休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか？	
⑥ 食生活と健康について考え、自分の食生活に生かそうとしましたか？	
⑦ 色々な野菜について関心をもち、積極的に食べることができましたか？	
⑧ はしを正しく持ち、上手に使うことができましたか？	
⑨ 行事食など日本の伝統料理に関心をもち、楽しむことができましたか？	
⑩ さまざまな恩恵に感謝し、食事をすることができましたか？	

何個チェックできましたか？

個

この結果をもとに、自分の食生活を見直していきましょう。



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。
それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。そして、鯖江中学校の給食とも、あと数回でお別れですね。

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。とくに日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減るというデータがあります。まだまだ成長期にあるみなさんには、健康を意識した食生活を送ってほしいと思います。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>6日のホタテフライは、国から補助(無償)提供の北海道産ホタテを使用しています。</p> <p>6日は、主食にナンが付きます。白ご飯の持ってくる量の調節をお願いします。</p> <p>7日にお祝いケーキが付きます。</p>				<p>1日 ひな祭りメニュー</p> <p>☆ すまし汁(花麩)</p> <p>☆ さわらの塩こうじ焼き</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>大学芋</p> <p>菜の花と錦糸玉子の和え物</p> <p>E 301 kcal P 17.0 g 塩分 3.0 g F 11.9 g</p>
<p>4日 ぎゅっぴーの日</p> <p>☆ コンソメスープ</p> <p>☆ 照り焼きハンバーグ</p> <p>ひじき煮</p> <p>ハッシュドポテト</p> <p>ブロッコリーのゆかり和え</p> <p>E 308 kcal P 14.8 g 塩分 3.0 g F 19.2 g</p>	<p>5日</p> <p>☆ なめこみぞれ汁</p> <p>☆ 鮭の西京焼き</p> <p>さつま芋天</p> <p>もやしのナムル</p> <p>オレンジ</p> <p>絹揚げ煮</p> <p>E 301 kcal P 16.4 g 塩分 2.9 g F 13.9 g</p>	<p>6日</p> <p>ナン</p> <p>☆ キーマーカレー</p> <p>☆ プレーンオムレツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ホタテフライ</p> <p>黄桃缶</p> <p>E 708 kcal P 26.6 g 塩分 3.2 g F 29.3 g</p>	<p>7日</p> <p>☆ 味噌汁(ほうれん草)</p> <p>☆ 牛丼</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>セサミクチャップかけ</p> <p>人参の豆腐そぼろ</p> <p>胡瓜の即席漬</p> <p>お祝いケーキ</p> <p>E 498 kcal P 19.1 g 塩分 3.0 g F 26.9 g</p>	<p>8日 卒業式</p> <p>卒業おめでとう!</p>
<p>11日</p> <p>☆ 味噌汁(豆腐)</p> <p>☆ 豚肉の野菜炒め</p> <p>金平ごぼう</p> <p>フライドポテト</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>E 307 kcal P 14.9 g 塩分 2.7 g F 14.2 g</p>	<p>12日</p> <p>☆ ほろさめスープ</p> <p>☆ ホキの唐揚げ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>高野豆腐の旨煮</p> <p>パイン缶</p> <p>E 300 kcal P 19.3 g 塩分 2.8 g F 13.3 g</p>	<p>13日 アイアンの日</p> <p>☆ 豚汁</p> <p>☆ おでん3種「ウィンナー・大根・絹揚げ」</p> <p>切り干し大根の煮浸し</p> <p>ハムカツ</p> <p>小松菜とかまぼこの地からし和え</p> <p>E 350 kcal P 16.3 g 塩分 3.2 g F 18.4 g</p>	<p>14日</p> <p>☆ うどんのだし汁</p> <p>☆ 厚揚げとじゃが芋煮</p> <p>稲庭うどん・錦糸玉子</p> <p>かき揚げ</p> <p>わかめとみかんの酢の物</p> <p>E 333 kcal P 15.0 g 塩分 2.7 g F 12.3 g</p>	<p>15日 みるさと給食の日</p> <p>☆ かきたまスープ</p> <p>☆ 鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>スパゲティソース</p> <p>「バベロンチーノ」</p> <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>肉団子の甘酢煮</p> <p>E 305 kcal P 20.2 g 塩分 2.9 g F 18.3 g</p>
<p>18日</p> <p>☆ 味噌汁「麩」</p> <p>☆ チーズはんぺんフライ</p> <p>プチトマト</p> <p>春雨サラダ</p> <p>大根と鶏肉のコンソメ煮</p> <p>つくね串</p> <p>E 348 kcal P 16.6 g 塩分 3.3 g F 17.7 g</p>	<p>19日</p> <p>☆ もやしとひき肉の豆乳ピリ辛スープ(エビきむ)</p> <p>☆ 鮭の塩焼き</p> <p>小松菜の煮浸し</p> <p>カップグラタン</p> <p>バナナ</p> <p>蒸し肉シューマイ</p> <p>E 388 kcal P 24.1 g 塩分 3.3 g F 18.4 g</p>	<p>20日 春分の日</p>	<p>21日</p> <p>☆ ポークカレー</p> <p>☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個</p> <p>ナポリタン</p> <p>スパゲティ</p> <p>海藻サラダ(カニきむ)</p> <p>-ロゼリー</p> <p>E 489 kcal P 20.9 g 塩分 3.3 g F 29.2 g</p>	<p>22日 修了式</p>
<p>今月の地産産食材はさつま芋、キャベツ、梅干しです。 主な平均栄養価、E 379Kcal P 18.6g F 18.7g 塩分 3.0g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</p>				

★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。