

給食だより

令和7年9月30日
鯖江中学校
保健相談部 No. 6

青空の下、さわやかに秋風が吹き渡っています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、味覚の秋といわれるように、とても過ごしやすい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

食生活と健康について考えよう

～栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう～

なぜ栄養バランスが大切なのかな？

食べ物によって含まれる栄養素や量が異なるからです。

丈夫な体をつくるために、いろいろな種類の食べ物を組み合わせる食べることが大切です。

6つの基礎食品



お米を味わいましょう

この時期はお米が収穫され、たくさんお米が出回る季節です。お米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。感謝して、おいしいお米をいただきましょう。

10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
		1日 アイアンの日	2日	3日
		☆ 担々麺スープ ☆ 焼き餃子 2個 揚げ肉シューマイ ラーメン キャベツの塩昆布和え ひじき煮	☆ ミネストローネ ☆ 鶏肉のマーマレード焼き レンコンサラダ キノコのソテー 黄桃缶	☆ かきたまスープ ☆ 北海道クリームコロッケ 塩焼きそば「かき入り」 (かに含む) 豚肉のしぐれ煮 揚げナスの煮浸し
		E 407 kcal P 18.5 g 塩分 2.3 g F 17.7 g	E 380 kcal P 20.7 g 塩分 2.8 g F 23.2 g	E 457 kcal P 19.2 g 塩分 2.8 g F 21.3 g
6日 お月見献立	7日	8日 福岡県郷土料理	9日 手作り弁当の日	10日 ふるさと給食の日
☆ 白玉汁 ☆ うさぎの照り焼き ハンバーグ 大豆の磯煮 ほうれん草のおかか和え 厚焼き玉子	☆ チキンカレー ☆ 牛肉コロッケ チョップドサラダ 福神漬け りんご	☆ にぐい(すまし汁) ☆ 柳川井風 かき揚げ 大根のあちら漬け 一口ゼリー	☆ コンソメスープ 汁+牛乳がっきます 	☆ 味噌汁(まいだけ) ☆ 鯖の塩こうじ焼き さつま芋天 刻み昆布の煮物 ブロッコリーの 梅かつお和え 金時豆煮
E 327 kcal P 16.9 g 塩分 2.3 g F 13.2 g	E 495 kcal P 16.1 g 塩分 2.9 g F 23.4 g	E 322 kcal P 15.3 g 塩分 2.4 g F 18.2 g	E 43 kcal P 3.6 g 塩分 1.1 g F 1.7 g	E 344 kcal P 22.8 g 塩分 2.6 g F 16.7 g
13日	14日	15日 プラスワン給食	16日	17日
スポーツの日	☆ わかめスープ ☆ 焼き鳥丼 「刻みのり」 がんもと結び昆布煮 切り干し大根の煮浸し 杏仁豆腐	☆ クリームシチュー ☆ 吉川ナスメンチカツ オムレツ ナポリタンスパゲティ ツナサラダ みかん	☆ 味噌汁(木綿豆腐) ☆ 豚肉の焼肉炒め さつま揚げの七味煮 アメリカンドッグ ブロッコリーの ゆかり和え	☆ 洋風スープ ☆ ホキのパン粉焼き ポークビーンズかけ フライドポテト パイン缶
E kcal P g 塩分 g F g	E 325 kcal P 20.3 g 塩分 2.3 g F 20.3 g	E 509 kcal P 21.6 g 塩分 3.3 g F 29.2 g	E 380 kcal P 19.0 g 塩分 2.9 g F 21.4 g	E 348 kcal P 19.5 g 塩分 2.6 g F 17.0 g
20日	21日	22日 山梨県郷土料理	23日 3年生給食あり	24日 1・3年生給食あり
☆ 味噌汁(麴) ☆ おでん3種「卵 大根・がんも」 鶏ごぼう炒め煮 ちくわ天 野菜の 粒マスタード和え	☆ 長ねぎと春雨スープ ☆ 豚肉のブルコギ炒め ふろふき大根 田楽みそかけ ハムカツ ぶどうダイスゼリー	☆ ほうとうのうどんだし汁 ☆ マスの塩焼き ほうとうどん かぼちゃ蒸し 茎わかめの炒め煮 切り干し大根のポン酢和え	☆ なめこのみぞれ汁 ☆ 肉じゃが ベーコンフライ 白和え グレープフルーツ 1年生 ふるさと学習 2年生 職業体験 給食なし	☆ オニオンスープ ☆ カルボナーラ ☆ スパゲティ ☆ ビーフシチューコロッケ 海藻サラダ「かき入り」 (かに含む) 肉団子の甘酢煮 2年生 職場体験 給食なし
E 367 kcal P 22.4 g 塩分 2.5 g F 19.8 g	E 341 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 13.7 g	E 312 kcal P 23.7 g 塩分 3.1 g F 7.8 g	E 346 kcal P 15.9 g 塩分 2.8 g F 17.5 g	E 355 kcal P 15.2 g 塩分 2.6 g F 21.1 g
27日	28日 ドイツ料理	29日 山形県郷土料理	30日 歯ッピーの日	31日 Halloweenの日
☆ けんちん汁 ☆ ししゃも磯辺天 2尾 白菜と豚肉の クタクタ煮 つくねボール 野菜のさっぱり和え	☆ アイントプフ ☆ ロングウインナー カレーブルストソース じゃが芋ソテー ザワークラフト キャンディーチーズ	☆ 芋煮汁 ☆ チーズはんぺんフライ 糸こんにゃくのそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え おみ漬け	☆ 肉団子スープ ☆ さんまのカレー 竜田揚げ 2個 小松菜のナムル オレンジ レンコンの炒り煮	☆ パンプキンスープ ☆ 煮込みハンバーグ シーザーサラダ マカロニソテー ほうれん草黒ごま和え カスタードワッフル
E 310 kcal P 18.1 g 塩分 2.6 g F 18.5 g	E 362 kcal P 13.2 g 塩分 3.3 g F 20.0 g	E 348 kcal P 15.8 g 塩分 2.4 g F 22.3 g	E 392 kcal P 17.8 g 塩分 2.5 g F 25.3 g	E 466 kcal P 15.6 g 塩分 3.1 g F 22.8 g
今月の主な平均栄養価 エネルギー 361Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.7g 塩分 2.6g です。 地場産食材は 吉川ナス・大野里芋・梅干し・丸粒麦です。				