

給食だより

令和7年10月31日
鯖江中学校
保健相談部 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！

秋の味覚の代表である「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、さつまいもに多く含まれています。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・大根・さつまいも・山うに かぶ・ねぎ・うららドレッシング 九頭竜まいたけ・梅干し・大野里芋 米粉クッキー 11月は地場産給食月間。 21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。				
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日	☆ コンソメスープ ☆ 豚肉のアップル ジンジャー炒め ペンネソテー アメリカンドッグ ケチャップかけ ツナサラダ	☆ カレーうどん汁 ☆ ホキ天 うどん 白菜ナムル 大根のあちゃら漬け さつまいもチップス	☆ 味噌汁（あおさ） ☆ 鶏肉のマヨネーズ 照り焼き 茎わかめと切り干し 大根和え フライドポテト 天みかん（紀南産）	☆ 春雨スープ ☆ エビフライソースかけ 2尾 （エビ含む） 豚肉と野菜の オイスターソース炒め コンニャクのおかか煮 一口枝豆がんと煮
	E 391 kcal P 16.7 g 塩分 2.3 g F 23.3 g	E 470 kcal P 21.9 g 塩分 2.7 g F 20.9 g	E 417 kcal P 18.5 g 塩分 2.8 g F 25.8 g	E 352 kcal P 21.1 g 塩分 2.7 g F 17.3 g
10日	11日 アイアンの日	12日	13日 長野県郷土料理	14日
☆ 味噌汁（小松菜） ☆ おでん3種「卵 ・だいこん・はんぺん」 ソース焼きそば ウインナー天 野菜の 粒マスタード和え	☆ もずく入り かき玉スープ ☆ かぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	☆ みぞれ汁（木綿豆腐） ☆ 鯖の味噌煮 さつまいも天 切り干し大根と ささみのポン酢和え キャベツのゆかり和え	☆ 味噌汁（白菜） ☆ 鶏肉の山賊焼き 凍み大根の お田植え煮 小松菜のわさび和え 白桃のダイスゼリー	☆ 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
E 371 kcal P 17.3 g 塩分 3.4 g F 19.2 g	E 408 kcal P 15.5 g 塩分 2.1 g F 19.5 g	E 338 kcal P 20.8 g 塩分 3.0 g F 16.3 g	E 308 kcal P 15.7 g 塩分 2.6 g F 14.5 g	E 376 kcal P 14.8 g 塩分 2.8 g F 19.1 g
17日 歯ッピーの日	18日 いい日本食メニュー	19日 防災食体験	20日	21日 一斉地場産給食の日
☆ コンソメスープ ☆ 肉じゃが ビーフンの ツナ炒め ししゃも天 （1t 加含む可能性あり） ほうれん草の 海苔和え	☆ 田舎汁 ☆ あじの塩こうじ焼き 黒ゴマのちくわ天 炊き合わせ （高野豆腐・結び昆布） 厚焼き玉子 レンコンの梅サラダ	温めずに おいしい野菜 カレー（レトルト） ☆ メンチカツソースかけ オレンジ	定期テスト1日目 給食なし	☆ まなべ汁 ☆ 山うに鶏肉の唐揚げ 2個 長寿なます 里芋のころっと煮 かぶのうららと和え 米粉クッキー 「県産こしひかり使用」 プラスワン給食です。
E 369 kcal P 17.9 g 塩分 2.6 g F 17.9 g	E 341 kcal P 24.3 g 塩分 3.2 g F 16.5 g	E 431 kcal P 10.2 g 塩分 4.2 g F 23.5 g		E 431 kcal P 22.1 g 塩分 2.8 g F 24.5 g
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	☆ マカロニスープ ☆ トンカツソースかけ 高野豆腐の卵とじ煮 ごぼうサラダ ほうれん草の白和え	☆ ワンタンスープ ☆ 肉団子の 黒酢あん 3個 （エビ含む） 塩焼きそば 大根の青しそ和え パイン缶	☆ 秋の味覚 クリームシチュー ☆ 鮭の塩焼き ごぼうとコンニャク の炒り煮 もやしのナムル りんご	☆ 味噌汁（豆腐） ☆ 豚肉丼 ハッシュドポテト ちくわと わかめのサラダ かぼちゃ煮
	E 398 kcal P 17.6 g 塩分 3.1 g F 23.0 g	E 407 kcal P 15.2 g 塩分 2.9 g F 15.2 g	E 352 kcal P 21.2 g 塩分 3.4 g F 18.5 g	E 311 kcal P 16.2 g 塩分 2.8 g F 16.2 g
今月の主な平均栄養価 E: 381Kcal P: 18.1g F: 19.5g 塩分: 2.9g ☆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				