

給食だより

令和7年4月26日
 鯖江中学校
 保健相談部 No. 2

5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 八十八夜メニュー	2日 こどもの日献立
	 <p>今月の主な平均栄養価</p> <p>エネルギー 366 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.0 g 塩分 2.8 g</p>	<p>2日は柏餅が つきます。</p>  <p>さばえ食育</p>	☆ 味噌汁(あおさ) ☆ えび茶天 2尾 (エビ含む) 鶏肉とじゃが芋 の含め煮 コロコロピクルス 小松菜のおかか和え	☆ にゅうめん汁 ☆ いわしの蒲焼き にゅうめん「錦糸卵」 山菜の田舎煮 揚げ茄子の煮浸し 柏餅
			E 318 kcal P 21.9 g 塩分 2.4 g F 16.4 g	E 406 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 13.3 g
5日	6日	7日	8日	9日
こどもの日 	振替休日	☆ コンソメスープ ☆ ハンバーグの トマトソースかけ スパゲッティソース 「ペペロンチーノ」 高野豆腐の旨煮 玉子ロール	☆ 味噌ミルクスープ (アスパラ入り) ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 茎わかめの炒り煮 キャベツのゆかり和え パナナ	☆ けんちん汁 ☆ 鮭の山椒焼き さつま芋天 野菜とカニカマの中華炒め (カニ含む) 小松菜とかまぼこの 地からし和え つくねボール
		E 330 kcal P 17.3 g 塩分 2.5 g F 18.4 g	E 366 kcal P 17.7 g 塩分 3.0 g F 18.6 g	E 303 kcal P 18.4 g 塩分 2.9 g F 13.7 g
12日	13日	14日	15日 ふるさと給食の日	16日
フルーツヨーグルト ☆ メンチカツソースかけ ポロネーゼペンネ イタリアンサラダ 人参しりしり	☆ 豚汁 ☆ テリヤキ マヨネーズチキン 枝豆サラダ 法連草の煮浸し ピリ辛コンニャク金平	☆ ジュリアンスープ 豚しゃぶサラダ 一食麻ドレッシング がんもとオクラの煮物 ☆ 肉じゃがコロケ カットトマト	☆ 味噌汁(うろ豆) ☆ 鯖の塩焼き 人参と木綿豆腐 のごま油炒め 刻み昆布の煮物 揚げ肉シューマイ	☆ 肉団子入りスープ ☆ クリーミーコーンコロケ ケチャップかけ 豚肉とごぼう のしぐれ煮 切干大根の はりはり漬け カクテルゼリー
E 392 kcal P 14.1 g 塩分 2.0 g F 20.6 g	E 386 kcal P 23.9 g 塩分 2.6 g F 22.6 g	E 368 kcal P 15.0 g 塩分 2.5 g F 24.5 g	E 373 kcal P 24.9 g 塩分 2.7 g F 20.8 g	E 333 kcal P 15.3 g 塩分 2.5 g F 14.5 g
19日	20日 静岡県の郷土料理	21日	22日	23日
☆ オニオンスープ ☆ チキン南蛮 2個 一食タルタルソース れんこんの金平 野菜の 粒マスタード和え カリフラワー のカレー煮	☆ おざく汁 ☆ 静岡おでん「卵 じゃが芋・いわしのつみれ」 (つみれはエビカニ含む可能性あり) 富士宮ソース焼きそば わかめとしらすの和え物 (しらすはエビカニ含む可能性あり) わらび餅「抹茶」	☆ チキンカレー ☆ ハムカツ 大根サラダ オレンジ 福神漬け	☆ 八宝菜(筍入り) ☆ 手作り白身魚フライ 春雨の中華サラダ 切り干し大根と ささみのボン酢和え 肉団子の甘酢煮	1・2年生 (校外学習) 給食なし
E 345 kcal P 15.7 g 塩分 2.7 g F 21.3 g	E 319 kcal P 15.0 g 塩分 3.3 g F 19.2 g	E 449 kcal P 16.8 g 塩分 3.0 g F 22.6 g	E 343 kcal P 18.7 g 塩分 3.1 g F 14.6 g	
26日 アイアンの日	27日	28日 歯ッピーの日	29日	30日
☆ わかめスープ ☆ 豚肉のピリ辛炒め ベーコンフライ ひじき煮 パイン缶	☆ すまし汁(麩) ☆ タラの唐揚げ 厚焼き玉子 ビーフン炒め きゅうりの即席漬け アメリカンチェリー	☆ 赤味噌汁(豆腐) ☆ ハンバーグ のみぞれかけ 小煮しめ フライドポテト ブロッコリーの 黒ごま和え ふりかけ	☆ ポタージュース ☆ 鶏肉の マーレード焼き ナポリタン スパゲッティ ビーマンのそばろ炒め 大学芋	【市連合体育大会】 全学年 給食なし
E 405 kcal P 15.3 g 塩分 2.8 g F 23.1 g	E 310 kcal P 21.1 g 塩分 2.7 g F 12.8 g	E 371 kcal P 16.8 g 塩分 3.2 g F 18.0 g	E 467 kcal P 21.7 g 塩分 3.0 g F 27.6 g	

☆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

中学生のみなさんに 心がけてほしい食習慣

みなさんは、自分自身や家族の健康を思って、栄養のバランスがとれた食事を考え、自分で調理したり買ったりすることができますか。食べることは生きることです。心も体も健康に過ごすためには、栄養のバランスがよく、規則正しい食生活を送ることが大切になります。毎日の食事を大切に、して元気に過ごしてほしいと思います。

朝食を毎日

しっかりとろう!

☆朝食をしっかりと食べると集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、汁物だけでも食べることを始めましょう。



いろいろな

メニューに挑戦しよう!

☆苦手の食べ物も調理法が変わると食べられるかも。また、味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切って食べることにTRYしてみましょう。

ときには自分で

調理してみよう!

☆中学生のみなさんは、自分が食べる分はもちろん、ときどき家族の食事も作ってあげたり、日頃からお手伝いしたりできるといいですね。

