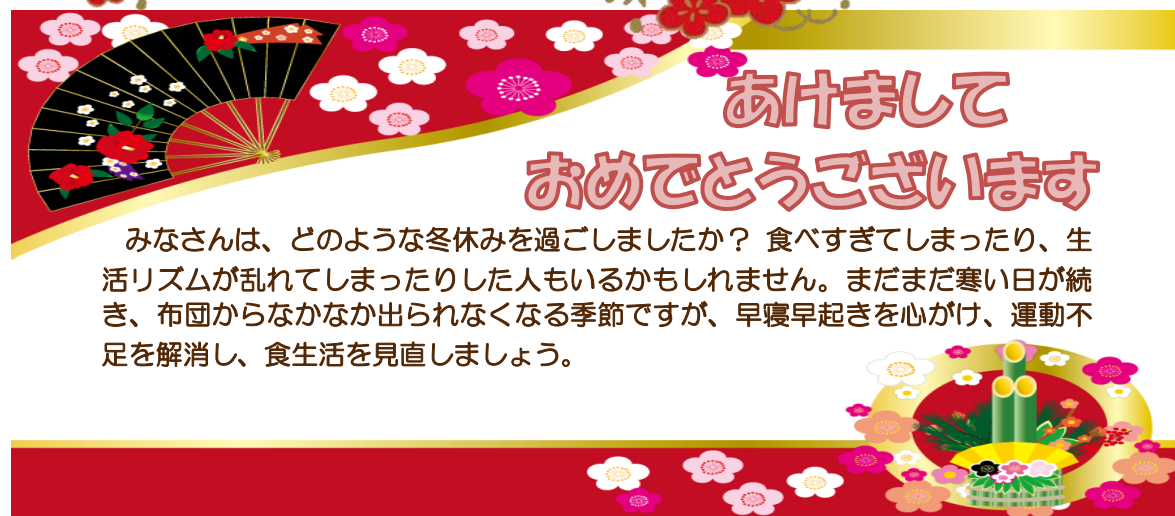


給食だより

令和8年1月8日
鯖江中学校
保健相談部 No. 9



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く、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、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
<p>28日の献立は、給食会社の職場体験に来てくれた2年生の女子生徒3名が考えてくれたものです。ごはんがすすむような献立を考えてくれました。</p> <p>地場産食材 六条大麦・豚肉 ブルーベリー 梅肉しそ らっきょう まいたけ</p>			8日 始業式・給食開始	9日
			☆ おでん煮 ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 切り干し大根の梅しそ和え わかめの酢の物 オレンジ	☆ 味噌汁（花麴） ☆ すき焼き 野菜コロッケ セサミケチャップかけ 紅白なます 厚焼き玉子
E 374 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 20.7 g			E 374 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 20.7 g	E 333 kcal P 15.1 g 塩分 2.2 g F 17.6 g
12日	13日	14日	15日 ふるさと鯖江の日	16日 岐阜県郷土料理
成人の日	☆ 八宝菜 ☆ 焼きうどん 小松菜の海苔和え ちくわのカレー天 パイン缶	☆ コンソメスープ ☆ トンカツソースかけ 鮭とほうれん草のグラタン チョップドサラダ 肉団子の甘酢煮	☆ みぞれ汁 ☆ ぶりの竜田揚げ 手作りタルタルソース ひじきの炒り煮 人参のゆかり和え シューマイ	☆ 味噌汁（なめこ） ☆ 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 いちごダイスゼリー
	E 335 kcal P 15.8 g 塩分 2.9 g F 13.6 g	E 338 kcal P 24.3 g 塩分 2.5 g F 19.3 g	E 378 kcal P 18.9 g 塩分 2.9 g F 17.8 g	E 329 kcal P 18.4 g 塩分 2.5 g F 17.9 g
19日	20日	21日	22日 プラスワン給食	23日
☆ クリームシチュー ☆ ハムカツ ポロネーゼ 干草和え いよかん	☆ 味噌汁（かぶ） ☆ 豚肉と野菜の生姜炒め ベーコンフライ 茎わかめと切り干し大根のナムル つくねボール	☆ 洋風スープ ☆ ホキの香草焼き 和風スパゲティソース 小煮しめ キャラメル芋	☆ 焼きネギ豚汁 ☆ おでん3種（卵 コンニャク・さつま揚げ） 鯖の塩焼き 卵の花の炒り煮 小松菜とまいたけの地からし和え ブルーベリーゼリー（鯖江産ブルーベリー使用）	☆ ミネストローネ ☆ チーズささみフライ コールスローサラダ フルーツ金時 野菜のさっぱり和え
E 437 kcal P 20.8 g 塩分 2.9 g F 21.6 g	E 387 kcal P 19.1 g 塩分 2.8 g F 23.3 g	E 322 kcal P 17.3 g 塩分 2.9 g F 15.1 g	E 381 kcal P 24.2 g 塩分 3.0 g F 16.5 g	E 415 kcal P 17.0 g 塩分 2.6 g F 20.1 g
26日 歯ッピーの日	27日	28日 職場体験献立	29日 アイアンの日	30日
☆ 味噌汁（あおさ） ☆ 豚肉と野菜の旨辛炒め 牛肉コロッケ 白菜のツナ マヨネーズ和え 田づくり（小魚） （It 加含む可能性あり）	☆ ビーフカレー ☆ プレーンオムレツ 大根サラダ 福神漬け バナナ	☆ マーボー豆腐 ☆ 鶏肉のマーマレード焼き ビビンバ風炒め ほうれん草のバターソテー わらび餅（抹茶）	☆ かきたまスープ ☆ ミンチカツソースかけ はるさめと豚肉炒め 五目煮 キャンディーチーズ	☆ 味噌汁（大根） ☆ 肉じゃが 白菜の浅漬け ししゃもフライ （It 加含む可能性あり） オーロラソースかけ ピリ辛コンニャク
E 418 kcal P 21.7 g 塩分 3.2 g F 21.4 g	E 349 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 17.7 g	E 408 kcal P 23.0 g 塩分 2.5 g F 28.5 g	E 461 kcal P 21.3 g 塩分 2.4 g F 26.8 g	E 381 kcal P 20.1 g 塩分 3.0 g F 19.6 g
□ 22日は「ふくい食育推進事業」の地場産プラスワン給食献立です。「ブルーベリーゼリー」を提供します。 今月の主な平均栄養価 エネルギー 389 Kcal、たんぱく質 18.4 g、脂質 20.9 g、塩分 2.8 g ※わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、もずく、あおさの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。 ☆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				