

給食だより

令和8年2月27日
鯖江中学校
保健相談部 No.11

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。



ひなまつり

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。

祝卒業

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。

3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
2日 ☆ コンソメスープ ☆ おでん3種「卵大根・絹揚げ」もやしと鶏ささ身のごま油和え ハムカツ 黄桃缶	3日 ひな祭りメニュー ☆ すまし汁(花魁・三つ葉)三食丼(法連草ナムル・鶏そぼろ・錦糸卵)ソース焼きそば ☆ ちくわ天 枝豆がんも煮	4日 プラスワン給食 ☆ 味噌汁(うち豆) ☆ 県産いわしフライー食タルタルソースつくね串 鶏肉の旨煮 小松菜とかまぼこの地からし和え みかんダイスゼリー	5日 ☆ 塩ラーメンスープ ☆ 豚肉と野菜の生姜炒め ラーメン 法連草の黒ごま和え揚げ肉シューマイ	6日 ☆ チキンカレー ☆ メンチカツ ミモザサラダ 青じそペンネソテー グレープフルーツ
E 336 kcal P 15.6 g 塩分 2.9 g F 18.6 g	E 335 kcal P 18.5 g 塩分 2.7 g F 14.5 g	E 362 kcal P 21.8 g 塩分 2.8 g F 17.9 g	E 414 kcal P 19.9 g 塩分 2.9 g F 20.9 g	E 509 kcal P 18.8 g 塩分 3.1 g F 28.7 g
9日 お祝いメニュー ☆ 味噌汁(絹揚げ) ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 ひじき入り五目煮 ポテトのココロ蒸し ブロッコリーのゆかり和え お祝いケーキ	10日 卒業式 卒業おめでとう!	11日 ☆ 春雨とわかめのスープ ☆ ホキの竜田揚げ 野菜の黒酢あんかけ ピーマン炒め チキンボール煮	12日 歯ッピーの日 ☆ 味噌汁(たまねぎ) ☆ ハンバーグの梅照り焼き キャベツのスパゲティーソテー 厚揚げと揚げナスの煮物 バナナ	13日 ☆ もずくスープ ☆ ハワイアンチキン ハッシュドポテト 人参しりしり キャンディーチーズ
E 445 kcal P 20.6 g 塩分 2.8 g F 24.5 g		E 357 kcal P 18.7 g 塩分 2.7 g F 2.8 g	E 358 kcal P 18.0 g 塩分 3.0 g F 18.0 g	E 315 kcal P 16.8 g 塩分 2.8 g F 20.2 g
16日 ☆ 鮭とブロッコリーのクリームシチュー ☆ チーズはんぺんフライ 金平ごぼう 平サやいんげんのマヨネーズ和え 肉団子の甘酢煮	17日 アイアンの日 ☆ ポトフ ☆ 豆のトマト煮 鯖の塩焼き キャロットサラダ ブチシュークリーム	18日 ぶるさと給食の日 ☆ けんちんうどん汁 ☆ かき揚げ うどん チンジャオロース 「タケノコ入り」わかめとみかんの酢の物	19日 ☆ ワンタンスープ ☆ 豚肉の焼き肉炒め 刻み昆布の炒り煮 牛肉コロッケ カットトマト	20日 春分の日
E 381 kcal P 15.6 g 塩分 3.0 g F 19.7 g	E 352 kcal P 22.4 g 塩分 2.7 g F 16.5 g	E 360 kcal P 15.2 g 塩分 2.7 g F 13.1 g	E 421 kcal P 16.0 g 塩分 2.8 g F 20.6 g	
23日 奈良県の郷土料理 ☆ たぬき汁 ☆ かしわのすき焼き もみうり 「カニカマ入り」(カニ・エビ含む) ししゃも天(比 加工含む可能性あり) くず餅「紫芋」 給食最終日です。	24日 修了式	<p>地場産食材</p> <p>打ち豆 梅肉しそ 豚肉・鶏肉 イワシフライ</p> <p>今月の主な平均栄養価</p> <p>エネルギー 379 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.8 g</p> <p>9日はお祝いケーキがつくよ。</p> <p>E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質</p>		
E 366 kcal P 18.9 g 塩分 2.8 g F 18.4 g		☆は温かいメニューです。		