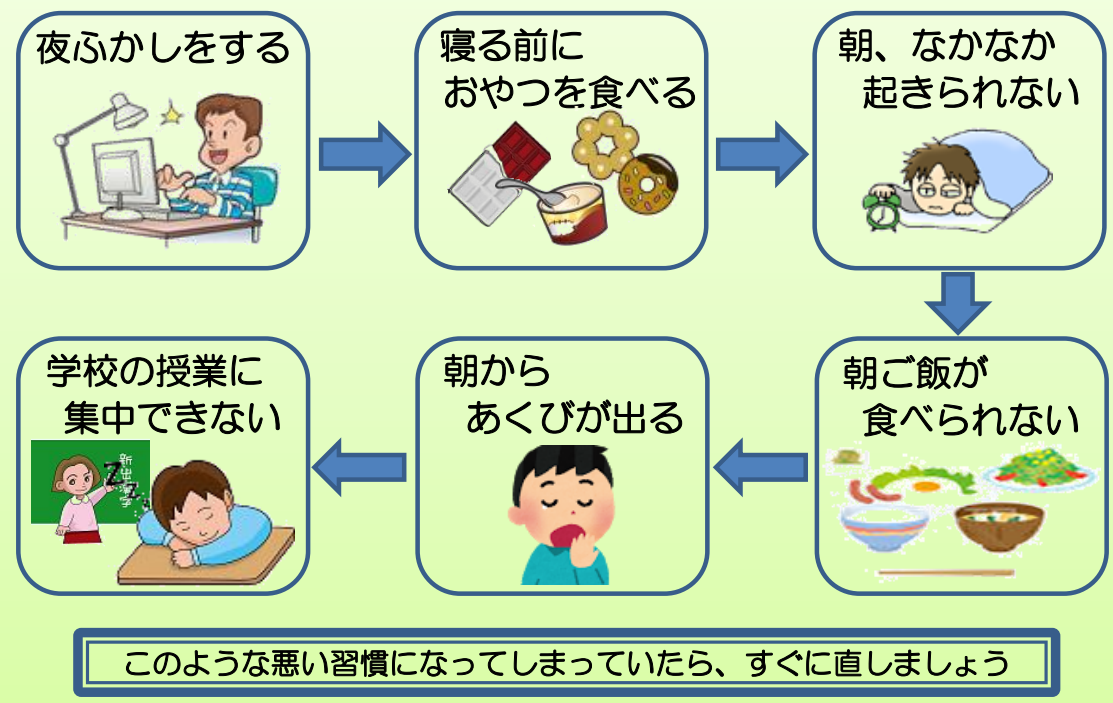


給食だより

令和6年8月27日
鯖江中学校
保健保健部 No. 5

2学期が始まります。まだまだ残暑は続きそうです。朝、昼、夕の3食をしっかりと、早寝早起きなどの生活のリズムも整えて、暑い毎日を乗り越えましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から



夏バテ対策

夏バテとは、人間の体は気温（暑さ）に対応して体温を調整しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず働かなくなることにより、体に不調が現れる状態のことです。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また汗とともにビタミンやミネラルが失われます。特にビタミンB1（豚肉、ハム、豆類、大豆製品、野菜、果物など）やビタミンC（身近な野菜や果物、ジャガイモやサツマイモなどのいも類など）は著しく消耗すると言われ、食事からしっかり補うことが大切です。

たんぱく質を補給！

忘れてならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳、乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずとして毎日しっかり取ることが大切です。



8・9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
今月の主な平均栄養価 エネルギー 369 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.8 g 地場産食材 大野里芋・豚肉 ねぎ・さつまいも 8/30日は日向夏ゼリー 2日に冷凍みかんがつきます。 給食開始日は おにぎりです。 そのため、副食の量多めです。 20日は文化祭 おにぎり入り弁当だよ。 30日 給食開始日 ☆ 豚肉のキムチ炒め チーズハンペンフライ ポテトサラダ ブチトマト 一食マヨネーズ 厚焼き玉子 日向夏ゼリー E 348 kcal P 14.1 g 塩分 3.0 g F 18.2 g				
2日 ☆ コンソメスープ ☆ ハンバーグ焼き ケチャップソース フライドポテト 大根サラダ がんもどき 結び昆布の煮物 冷凍みかん E 380 kcal P 15.8 g 塩分 3.1 g F 19.5 g	3日 ☆ けんちんうどん汁 ☆ ちくわカレー天 うどん・きつね 胡瓜の即席漬け 切干大根の 胡麻酢和え E 325 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 13.6 g	4日 沖縄県郷土料理 ☆ もずく汁 ☆ タコスミート 野菜サラダ ブチトマト クーフィリチー ーロハムカツ E 322 kcal P 18.9 g 塩分 2.7 g F 18.6 g	5日 ☆ 味噌汁（うち豆） ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 野菜菜とベーコンの スパゲティ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの ゆかり和え E 365 kcal P 20.1 g 塩分 2.9 g F 20.6 g	6日 パリオリンピック献立 ☆ ジュリアンスープ ☆ サーモン塩焼き 粉ふき芋 鶏肉の赤ワイン煮 キャロットラペ シュウクリーム E 304 kcal P 18.3 g 塩分 2.8 g F 17.4 g
9日 体育祭振替日 E 380 kcal P 15.8 g 塩分 3.1 g F 19.5 g	10日 ☆ 味噌汁（わかめ） ☆ 鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ 大豆煮 ホタテフライ（カニ含む） E 353 kcal P 20.7 g 塩分 2.9 g F 21.6 g	11日 ☆ 五目ラーメンスープ ☆ 揚げ肉シューマイ 2個 ラーメン おくら梅おかか和え ゆで卵煮 E 403 kcal P 20.2 g 塩分 2.8 g F 18.6 g	12日 ☆ 味噌汁（平さやインゲン） ☆ 豚しゃぶサラダ 一食胡麻ドレッシング 厚揚げとコンニャクの ピリ辛炒め煮 ☆ かぼちゃコロッケ グレープフルーツ E 349 kcal P 15.3 g 塩分 2.4 g F 22.3 g	13日 まごわやさしい献立 ☆ 豆乳スープ ☆ あじの南部焼き さつまいも天 茎わかめの金平 枝豆サラダ 黄桃缶 E 333 kcal P 22.6 g 塩分 2.9 g F 11.0 g
16日 敬老の日 E 380 kcal P 15.8 g 塩分 3.1 g F 19.5 g	17日 お月見献立 ☆ 白玉汁 ☆ いわしの蒲焼き 野菜のオイスター ソース炒め 小煮しめ 梨ダイスゼリー E 342 kcal P 15.4 g 塩分 2.7 g F 12.1 g	18日 ☆ ハヤシシチュー ☆ プレップオムレツ ☆ ひじきのナムル ☆ シェル ☆ マカロニサラダ ☆ パナナ E 365 kcal P 14.9 g 塩分 2.5 g F 16.2 g	19日 ☆ ワンタンスープ ☆ 揚げ茄子 ☆ 厚揚げの肉みそ炒め 大根とウィンナーの コンソメ煮 豆腐カツ 寒天とカニカマの 酢の物（カニ含む） E 342 kcal P 16.1 g 塩分 2.7 g F 18.6 g	20日 おにぎり弁当 おにぎり「ツナマヨ」 おにぎり「昆布」 鶏肉の唐揚げ ウインナー入り厚巻卵 ブチトマト ブロッコリー・枝豆 肉じゃが 人参のゆかり和え E 641 kcal P 22.5 g 塩分 3.4 g F 19.3 g
23日 振替休日 E 380 kcal P 15.8 g 塩分 3.1 g F 19.5 g	24日 ☆ 八宝菜（筍入り） ☆ エビグラタンフライ（エビ含む） ☆ ソース焼きそば ☆ ちくわとわかめの 生姜和え ☆ 肉団子の甘酢煮 E 437 kcal P 14.6 g 塩分 2.7 g F 23.8 g	25日 アイアンの日 ☆ すまし汁（わかめ） ☆ すき焼き煮 ☆ 揚げ出し豆腐 ☆ おろしあんかけ ☆ 人参ツナ和え ☆ 巨峰 E 337 kcal P 15.0 g 塩分 2.9 g F 20.7 g	26日 ☆ さつまいも汁 ☆ メンチカツ ☆ ソースかけ ☆ ほうれん草ナムル ☆ 豚肉と ☆ ビーマン炒め ☆ パイン缶 E 355 kcal P 15.2 g 塩分 2.9 g F 19.0 g	27日 秋季総合競技大会 給食なし
30日 歯ッピーの日 ☆ 豚汁 ☆ ししゃも天「磯辺」 ☆ ささみと胡瓜の パンパンジー和え ☆ スクラブルエッグ ☆ 蒸し肉シューマイ E 332 kcal P 20.3 g 塩分 3.0 g F 16.8 g	まごわやさしい めまかさいないたけ 13日は「まごわやさしい」献立です。7種類の食材を取り入れると、自然と栄養バランスが整うよ。健康的な食生活を送りましょう！			

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質