

給食だより

令和6年9月27日
 鯖江中学校
 保健保健部 No. 6

青空の下、さわやかに秋風が吹き渡っています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、味覚の秋といわれるように、とても過ごしやすい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

食生活と健康について考えよう

～栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう～

なぜ栄養バランスが大切なのかな？

食べ物によって含まれる栄養素や量が異なるからです。

丈夫な体をつくるために、いろいろな種類の食べ物を組み合わせることで大切です。

6つの基礎食品



新米を味わいましょう

この時期はお米が収穫され、新米が出回る季節です。お米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。感謝して、おいしい新米をいただきます。



10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	2日 三重県の郷土料理	3日	4日 山形県の郷土料理
地場産食材 うち豆・さつまいも 大野里芋 大麦・豚肉	☆ オニオンスープ ☆ ハンバーグのみぞれかけ 筑前煮 カップグラタン 野菜の粒マスタード和え	☆ きしめんだし汁 ☆ トンカツのみそだれ きしめん キャベツと しらすのお浸し (エビ・カニ含む可能性あり) パイン缶	☆ ミネストローネ ☆ 鶏肉のマーマレード焼き きのごソテー レンコンサラダ りんご	☆ 芋煮汁 ☆ 春巻き 春雨サラダ ほうれん草の海苔和え おみ漬け 山形県産ラ・フランスゼリー
E 332 kcal P 15.1 g 塩分 2.7 g F 16.1 g	E 379 kcal P 17.1 g 塩分 2.9 g F 15.8 g	E 354 kcal P 21.7 g 塩分 2.4 g F 20.4 g	E 402 kcal P 14.8 g 塩分 2.4 g F 18.0 g	
7日	8日 手作り弁当の日	9日	10日	11日 アイランドの日
☆ 豚汁 ☆ おでん「大根・卵・さつまいも揚げ」 クリームコロッケ 切干大根の はりはり漬け もやしのナムル	☆ コンソメスープ 給食は汁のみです。 	☆ にぐい(すまし汁) ☆ 柳川牛丼風 かき揚げ わかめとかまぼこの生姜和え -ロゼリー	☆ チキンカレー ☆ 牛肉コロッケ チョップドサラダ 福神漬 グレープフルーツ ナン(ご飯の量を調節してね)	☆ 味噌汁(まいだけ) ☆ 鯖の塩こうじ焼き かぼちゃ天 刻み昆布の煮物 ごぼうの金平 ブロッコリーの梅和え
E 332 kcal P 16.4 g 塩分 2.9 g F 16.9 g	E 49 kcal P 4.8 g 塩分 1.1 g F 2.0 g	E 369 kcal P 15.5 g 塩分 2.6 g F 20.7 g	E 769 kcal P 24.0 g 塩分 3.9 g F 30.1 g	E 341 kcal P 24.0 g 塩分 2.6 g F 18.5 g
14日	15日	16日	17日	18日
スポーツの日 	☆ 春雨スープ ☆ 鶏肉のマヨネーズ照り焼き おとうふがんもと 結び昆布煮 小松菜の胡麻和え 黄桃缶	☆ クリームシチュー ☆ ホキの唐揚げ 切干大根の当座煮 ラビゴットソース ポイルウインナー	☆ 味噌汁(木綿豆腐) ☆ 豚肉の焼き肉風炒め チーズはんぺんフライ さつまいもの七味煮 玉子ロール	☆ 洋風スープ ☆ プレーンオムレツの ボークビーンズかけ ほうれん草の信田和え フライドポテト ひじきときゅうりのサラダ
E 346 kcal P 18.6 g 塩分 2.7 g F 19.9 g	E 376 kcal P 18.0 g 塩分 2.8 g F 19.7 g	E 430 kcal P 20.1 g 塩分 3.4 g F 25.8 g	E 373 kcal P 16.3 g 塩分 2.9 g F 20.6 g	
21日	22日	23日	24日 1年生おにぎり弁当	25日 1・3年生給食あり
☆ かきたまスープ ☆ ベーコンフライ 中華焼きそば 揚げ茄子の含め煮 オレンジ	☆ 味噌汁(白菜) ☆ アジの南蛮漬け しろふき大根 ピーフン炒め つくねボール お米DE スイートポテト	☆ 担々麺スープ ☆ 野菜の中華炒め ラーメン 揚げシューマイ フルーツカクテル	おにぎり「ツナマヨ」 おにぎり「昆布」 鶏肉の甘辛唐揚げ 人参の豆腐そぼろ 厚焼き玉子 ポテトサラダ ゆでブロッコリー ほうれん草のおかか和え 2・3年生給食なし	☆ コーンクリームスープ ☆ 手作りチキンカツ ポロネーゼ 和風ツナサラダ キャベツのゆかり和え 2年生給食なし
E 373 kcal P 16.0 g 塩分 2.8 g F 19.8 g	E 524 kcal P 21.3 g 塩分 2.5 g F 20.3 g	E 395 kcal P 17.8 g 塩分 2.9 g F 17.8 g	E 754 kcal P 26.2 g 塩分 4.0 g F 26.6 g	E 374 kcal P 20.2 g 塩分 3.1 g F 18.9 g
28日	29日	30日 歯ッピーの日	31日 Halloweenの日	
☆ 味噌汁(小松菜) ☆ 照り焼きハンバーグ 白菜と豚肉のクタクタ煮 さつまいも天 パナナ ぶりかけ	☆ ポトフ風スープ ☆ 栗コロッケ セサミクチャップ添え 鶏肉と野菜炒め ごぼうサラダ 肉団子の甘酢煮	☆ けんちん汁 野菜たっぷり 焼きうどん いわしの生姜煮 小松菜とかまぼこの地からし和え レンコン炒り煮 ぶどうゼリー	☆ かぼちゃスープ ☆ 鶏肉のスパイス焼き グリーンサラダ ハッシュドポテト コーンバターソテー カスタードワッフル	今月の主な平均栄養価 エネルギー 403 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.2 g 塩分 2.9 g
E 315 kcal P 14.9 g 塩分 2.7 g F 13.9 g	E 425 kcal P 16.2 g 塩分 3.0 g F 22.3 g	E 407 kcal P 18.7 g 塩分 3.0 g F 12.9 g	E 451 kcal P 17.2 g 塩分 3.1 g F 25.8 g	

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質