

給食だより

令和7年1月6日
鯖江中学校
保健相談部 No. 9

あけまして おめでとうございます

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き、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。

2025



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
		8日 始業式・給食開始日	9日	10日
		☆ 味噌汁(わかめ) ☆ すき焼き ☆ 野菜コロッケ セサミキチャップかけ 紅白なます 厚焼き玉子	☆ ミネストローネ ☆ グリルチキン焼き 田楽 「厚揚げ・三角コンニャク」 レンコンサラダ みかん	☆ 人参と豚肉の 味噌ミルクスープ ☆ おでん3種「卵 大根・がんも」 ハムカツ ツナサラダ わかめの酢の物
		E 374 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 20.7 g	E 407 kcal P 22.1 g 塩分 2.5 g F 22.5 g	E 327 kcal P 20.7 g 塩分 2.8 g F 17.1 g
13日	14日	15日 ふるさと鯖江の日	16日	17日 岐阜県郷土料理
成人の日	☆ 八宝菜(うずら卵) ☆ 揚げ肉シューマイ 2個 ☆ 焼きうどん ☆ ほうれん草の 海苔和え 杏仁豆腐	☆ みぞれ汁 ☆ 鯖の塩焼き ☆ 揚げ出し豆腐 だしあんかけ チョップドサラダ (六条大麦入り) 人参の黒ごま和え	☆ コンソメスープ ☆ エビフライ 2尾 (エビ含む) しらすとパンネソテー (エビ・カニ含む可能性あり) 金平ごぼう 肉団子の甘酢煮	☆ 味噌汁(なめこ) ☆ 鶏ちゃん焼き ☆ じゃが芋とウインナー のコンソメ煮 漬物ステーキ カクテルゼリー
	E 388 kcal P 14.9 g 塩分 3.3 g F 19.4 g	E 407 kcal P 24.5 g 塩分 2.5 g F 26.4 g	E 308 kcal P 15.5 g 塩分 2.9 g F 15.2 g	E 324 kcal P 18.4 g 塩分 2.4 g F 18.1 g
20日	21日 歯ッピーの日	22日 職場体験献立	23日	24日
☆ クリームシチュー ☆ 牛肉コロッケ ☆ ボロネーゼ ☆ 小松菜の煮浸し ☆ キャベツのゆかり和え	☆ 味噌汁(カブ) ☆ 豚肉と野菜の 生姜炒め ☆ チーズはんぺんフライ ☆ 茎わかめともやし のナムル ☆ パイン缶	☆ 味噌ラーメンスープ ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 ☆ ラーメン ☆ ひじき煮 ☆ パナナ ☆ 羽二重餅	☆ もずく汁 ☆ 肉じゃが ☆ 野菜の梅おかか和え ☆ パーコンフライ ☆ つくねボール	☆ 長ネギと はるさめスープ ☆ 白身魚の トマトソースかけ ☆ コールスローサラダ ☆ チキンナゲット ☆ 黄桃缶
E 440 kcal P 18.3 g 塩分 3.0 g F 20.1 g	E 313 kcal P 15.9 g 塩分 2.3 g F 17.3 g	E 427 kcal P 22.2 g 塩分 2.8 g F 19.1 g	E 333 kcal P 16.0 g 塩分 2.9 g F 16.4 g	E 322 kcal P 15.7 g 塩分 2.7 g F 17.3 g
27日	28日 アイアンの日	29日	30日	31日
☆ たたきれんこん豚汁 ☆ ビーフシチュー ☆ コロッケ ☆ 白菜のクタクタ煮 ☆ オムレツピザ ☆ キャロットラペ	☆ ボークカレー ☆ 照り焼きハンバーグ ☆ ポテトサラダ ☆ 小松菜のかつお和え ☆ プチトマト	☆ 味噌汁(キャベツ) ☆ 鶏肉の マーマレード焼き ☆ 野沢菜の スパゲティソテー ☆ 小煮しめ ☆ キャラメル芋	☆ かきたまスープ ☆ メンチカツソースかけ ☆ はるさめと牛肉炒め ☆ 五目豆 ☆ オレンジ	☆ 味噌汁(白菜) ☆ 富士宮焼きそば ☆ いわしの蒲焼き ☆ 大根のあчыら漬け ☆ ピリ辛コンニャク
E 377 kcal P 16.9 g 塩分 3.1 g F 20.2 g	E 360 kcal P 15.4 g 塩分 2.8 g F 17.8 g	E 370 kcal P 19.7 g 塩分 2.7 g F 21.2 g	E 386 kcal P 16.0 g 塩分 2.8 g F 21.1 g	E 359 kcal P 15.4 g 塩分 3.0 g F 16.8 g
☆ 22日は給食会社の職場体験に来てくれた2年生(3名の男子生徒)が考えた献立です。 皆さんが大好きなラーメンの献立を選んでくれました。				
口地産食材「六条大麦・豚肉」です。 今月の主な平均栄養価 エネルギー 366 Kcal、たんぱく質 17.8 g、脂質 19.2 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				