

給食だより

令和7年1月29日
鯖江中学校
保健相談部 No.10

冬を健康に過ごすための食生活について考えよう

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスの活動が非常に活発になります。ウイルスに負けない丈夫な体を作るためには、温かい食べ物や朝ご飯をしっかりと食べて体温を上げることや、早く寝てしっかりと体を休めること、ストレスをためずに心穏やかに過ごすことなどによって、免疫力・抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をしっかりと食べて、元気に春を待ちましょう。

朝ごはんを食べて、寒さに負けない体づくりを!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。また、冬にうれしい食材は、肉や魚、野菜などたくさん使われることが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができ、体も温まります。



寒い季節は、朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

節分

2月2日(日)

大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



2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
3日 ☆ クリームシチュー ☆ マグロカツ ソースかけ イタリアンサラダ かぼちゃの ガーリック焼き いよかん	4日 節分メニュー ☆ 味噌汁(大根) 厚焼き玉子・胡瓜 ツナサラダ ☆ 牛肉コロッケ 小煮しめ 一食用手巻きのみ 一食用節分豆	5日 歯ッピーの日 ☆ マーボー豆腐 ☆ ちくわ天 ビーフン炒め パンパンジーサラダ 蒸し肉シューマイ	6日 ☆ 味噌汁(ごぼう) ☆ 肉じゃが ☆ メンチカツ ソースかけ 人参と豆腐炒め わかめの生姜和え	7日 ☆ ポトフ ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き ミートソースペンネ キャベツと玉子の バターソテー 黄桃缶
E 387 kcal P 15.3 g 塩分 2.9 g F 17.5 g	E 407 kcal P 18.2 g 塩分 2.9 g F 20.1 g	E 337 kcal P 18.4 g 塩分 2.7 g F 13.3 g	E 320 kcal P 15.9 g 塩分 3.0 g F 14.3 g	E 386 kcal P 22.0 g 塩分 2.8 g F 21.9 g
10日 ☆ のっぺい汁 ☆ ハムカツ 野菜炒め ひじき煮 バナナ	11日 建国記念の日	12日 アイアンの日 ☆ 味噌汁(あおさ) ☆ 肉豆腐 さつま芋天 切干大根の はりはり漬け レンコン金平	13日 ☆ 中華風 かきたまスープ ☆ ホキの唐揚げ 薬味ソースだれ 春雨サラダ 大豆煮 カクテルゼリーとナタデココ	14日 バレンタインメニュー ☆ ハヤシシチュー ☆ ハンバーグ焼き カップグラタン 大根のコンソメ煮 野菜のカレーマリネ 一食麦チョコ
E 444 kcal P 15.7 g 塩分 2.8 g F 22.1 g		E 391 kcal P 15.8 g 塩分 2.7 g F 22.7 g	E 332 kcal P 17.5 g 塩分 2.7 g F 14.2 g	E 386 kcal P 15.5 g 塩分 3.3 g F 21.3 g
17日 ☆ ワンタンスープ ☆ 豚肉と野菜の オイスターソース炒め 塩焼きそば ベーコンフライ 杏仁豆腐	18日 ☆ オニオンスープ ☆ おでん3種「卵」 がんも・大根 茎わかめと糸こんにゃく のゴマ油炒め ウインナー天 胡瓜の梅肉和え	19日 北海道郷土料理 ☆ どさんこ汁 ☆ ザンギ(鶏肉の唐揚げ) キャベツのおかか和え 青しそパゲティ ししゃもの七味焼き (エビ・カニ含む可能性あり) プチトマト	20日 給食なし	21日 ☆ 洋風スープ ☆ 手作り白身フライ 一食中濃ソース 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ きのこのソテー
E 400 kcal P 15.7 g 塩分 2.4 g F 20.9 g	E 386 kcal P 20.5 g 塩分 3.0 g F 24.0 g	E 373 kcal P 19.8 g 塩分 2.6 g F 23.2 g		E 323 kcal P 17.2 g 塩分 2.8 g F 16.9 g
24日 振替休日	25日 山梨県郷土料理 ☆ ほうとううどん汁 ☆ 肉じゃがコロッケ うどん・かぼちゃ煮 ほうれん草のナムル 肉団子の甘酢煮	26日 ふるさと給食の日 ☆ 越のルビー ミネストローネ ☆ 鯖の塩焼き 海藻サラダ (カニ含む) 根菜煮 プチホットケーキ	27日 ☆ 味噌汁(麴) ☆ 焼き鳥 刻みのり 絹揚げのみぞれ煮 ポテトサラダ オレンジ	28日 ☆ 豆乳スープ ☆ エビグラタンフライ (エビ含む) ナポリタン スパゲティ 豚肉のアップル ジンジャー炒め 菜の花の和え物
	E 440 kcal P 16.7 g 塩分 3.1 g F 15.8 g	E 304 kcal P 16.0 g 塩分 2.4 g F 16.7 g	E 374 kcal P 18.7 g 塩分 2.5 g F 20.1 g	E 407 kcal P 16.7 g 塩分 2.6 g F 20.5 g

地産産食材

白ねぎ さつまいも
大根 豚肉
大野里芋
越のルビー
裏ごしとまと

4日の節分メニューは
手巻きのりがつき、
ごはん
組み合わせる献立です。

白ご飯しっかりと
持ってきてきましょう。



今月の主な平均栄養価

エネルギー 376Kcal
たんぱく質 17.4 g
脂質 19.1 g
塩分 2.8 g

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

☆は温かいメニューです。