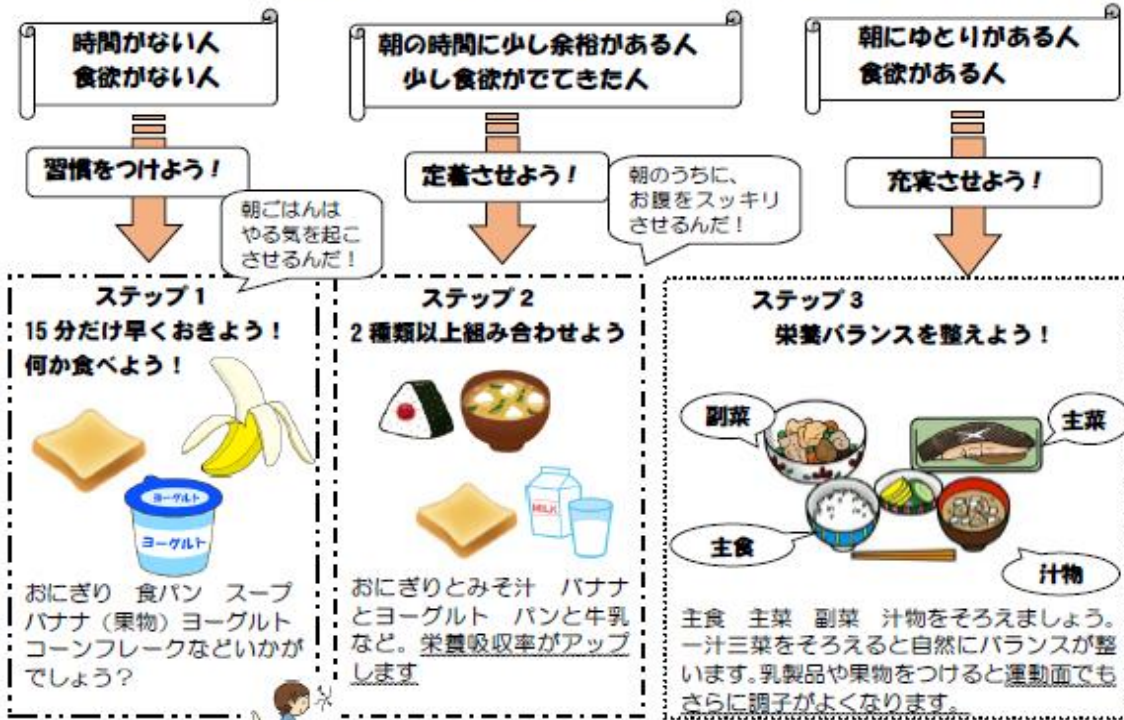


給食だより

令和8年4月8日
鯖江中学校
保健相談部 No.1

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしますね。毎日元気に学校生活を送れるように、今回は朝食の摂り方について紹介します。

朝食を充実させる 3ステップ!



早寝早起きし、朝ごはんをしっかりいただけるような時間づくりをしましょう。

学校給食7つの目標

- 元気で丈夫な体をつくらう!
- 自然の恵みやいただく命に感謝しよう!
- マナーを守り、心配りでみんなで楽しく!
- 食事の大切さを理解し、よい食べ方を身につけよう!
- 育てる、遊ぶ、作る...みんなのおかげ「ありがとう」の心をもとう!
- 給食をとおして社会をよく知ろう!
- ふるさとや伝統の食を未来に伝えよう!
- 学校給食は、「生きた教材」として、給食時間はもとより、さまざまな授業で活用されています!

4月献立

鯖江中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
<p><4月の平均栄養価> エネルギー 374kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.8g 食塩 3.0g</p> <p>1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます! 2・3年生のみなさん、ご進学おめでとうございます! 10日は副食箱のみの給食です。 13日からは温かい汁物と主菜を教室で盛り付けます。</p>				
<p>全国各地の郷土料理を毎月紹介します! 今月は30日の福井県の郷土料理です。 「手作りソーストンカツ」や「こっばなます」、 「県産コシヒカリのお米のムース」が付きます。</p>		8	9	10
		入学式	始業式	(副食箱のみ) ハンバーグデミソース インゲンコンソテー ジャーマンポテト 打ち豆と切干大根の旨煮 フルーツゼリー
				E 350kcal P 11.4g 食塩 2.3g F 18.9g
13 アイアン献立	14	15	16	17
☆すまし汁(麩・小松菜) ★鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレ ひじきとごぼうの炒り煮 チキンナゲット	☆ポタージュスープ ★ソースメンチカツ ビーフンの五目炒め(エビ・カニ含む) ブロックリーゆかり和え 乱切レンコンの炒り煮	☆味噌汁(大根・さつま揚げ) ★すき焼き風煮 揚げ出し豆腐 おろしあんかけ じゃが芋のペペロンチーノ炒め つくね串団子	☆貝たくさんポトフ ★エビフライ2本(エビ・カニ含む) 1食用タルタルソース マカロニミートソース炒め 切干大根サラダ 黄桃缶詰	☆ボークカレー ★プレーンオムレツ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け オレンジ
E 448kcal P 26.3g 食塩 3.0g F 27.9g	E 352kcal P 14.4g 食塩 3.7g F 16.4g	E 330kcal P 19.0g 食塩 3.7g F 14.7g	E 358kcal P 12.7g 食塩 3.2g F 20.2g	E 319kcal P 13.9g 食塩 3.2g F 14.0g
20	21	22	23	24 歯っぴー献立
☆ワンタンスープ ★たっぷりベーコンフライ チャプチェ 短冊大根の煮物 パイン缶詰	☆赤だしの味噌汁(豆腐・なめこ) ★肉じゃが 野菜炒め ちくわの天ぷら 厚焼玉子	☆豆乳野菜スープ ★鶏肉の旨辛唐揚げ2個 青じそとツナのスパゲティ ごぼうカニカマサラダ(エビ・カニ含む) バナナ	☆豚汁 ★ほっけの照り焼き おでん風煮 大学いも 小松菜ののり和え	☆麻婆豆腐 ★チーズはんぺんフライ 塩焼きそば 大根の炒り煮 ダイスカットゼリー(あまおう)
E 338kcal P 10.4g 食塩 2.1g F 14.3g	E 368kcal P 17.9g 食塩 3.7g F 18.6g	E 458kcal P 19.1g 食塩 2.8g F 25.4g	E 306kcal P 16.1g 食塩 2.6g F 12.6g	E 426kcal P 18.3g 食塩 2.9g F 19.9g
27	28	29 昭和の日	30 福井県郷土料理	
☆野菜コンソメスープ ★ハンバーグマトソース ハッシュドポテト レンコンサラダ ナタデココフルーツ	☆塩野菜ラーメンスープ ★もちもち肉みそフライ 揚げギョウザ1個 ラーメン ひじきと大豆の炒り煮 法連草の彩り和え	<地産産食材> ねぎ・キャベツ 打ち豆 お米のムース	☆打ち豆の味噌汁 ★手作りソーストンカツ ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 筍ワカメの金平 こっばなます風 お米のムース	毎月 カルシウム豊富な 「歯っぴー献立」 鉄分豊富な 「アイアン献立」 があります。
E 333kcal P 11.2g 食塩 2.5g F 18.4g	E 369kcal P 11.8g 食塩 4.2g F 15.0g		E 476kcal P 19.2g 食塩 2.7g F 26.2g	
☆☆は保温のメニューです。		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質		
※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かきの生育域で採取しています。				