

# 給食だより

令和8年4月30日  
 鯖江中学校  
 保健相談部 No. 2

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1カ月が過ぎ、少しずつ緊張もほぐれ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。『春眠暁を覚えず』といいますが、眠くて起きるのがつらい...と感じている人はいませんか。新生活の疲れが出てきたり、ゴールデンウィークなどで生活のリズムが乱れがちになったりする時期でもあります。

これからやってくる暑い夏に備えて、1日3食の食事、十分な睡眠をとり、体調を整えていきましょう。特に、朝ごはんは大事です。理想は、“主食+主菜+副菜+汁物”です。油っぽくないものを選び、エネルギー源となる主食の炭水化物をしっかり食べましょう。

## 中学生のみなさんに 心がけてほしい食習慣

みなさんは、自分自身や家族の健康を思って、栄養のバランスのとれた食事を考え、自分で調理したり買ったりすることができていますか。「食べることは生きること」です。心も体も健康に過ごすためには、栄養のバランスがよく、規則正しい食生活を送ることが大切になります。毎日の食事を大切にして元気に過ごしてほしいと思います。

### 朝食を毎日 しっかりとろう!

★朝食をしっかり食べると集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、汁物だけでも食べることを始めましょう。



### ときには自分で 調理してみよう!

★中学生のみなさんは、自分が食べる分はもちろん、ときどき家族の食事を作ってあげたり、日頃からお手伝いしたりできるといいですね。

### いろいろな メニューに挑戦 しよう!

★苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかも。また、味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切って食べることにTRYしてみましょう。

# 5月献立

鯖江中学校  
 スクールランチ

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   | 1 八十八夜メニュー  |
|  | <p>2日は八十八夜です。<br/>1日に柏餅が付きます!<br/>15日は奈良県、18日は愛知県の郷土料理です!</p>   |   | <p>&lt;5月の平均栄養価&gt;<br/>                 エネルギー 376 kcal<br/>                 たんぱく質 17.1g<br/>                 脂質 19.6g<br/>                 食塩 3.4g</p> | ☆若竹汁<br>★春キャベツのホイコーロー<br>カップグラタン<br>アスパラ豆サラダ<br>きゅうりのゆかり和え<br>柏餅<br>E 366kcal P 18.2g<br>食塩 4.0g F 12.9g        |
| 4  | 5   | 6   | 7   | 8   |
| みどりの日  | こどもの日   | 振替休日  | ☆コーンスープ<br>★ハンバーグホワイトソース<br>フライドポテト<br>マカロニナポリタン<br>ブロッコリーサラダ<br>切干大根の煮付け<br>E 442kcal P 13.9g<br>食塩 3.9g F 23.1g                                       | ☆キーマカレー<br>★チーズはんぺんフライ<br>コールスローツナサラダ<br>福神漬け<br>杏仁フルーツ<br>E 459kcal P 18.2g<br>食塩 3.1g F 25.1g                 |
| 11   | 12 歯っぴー献立   | 13  | 14  | 15 奈良県郷土料理  |
| ☆ABCスープ<br>★肉じゃがコロケ<br>五目金平<br>ブロッコリーとワカメのナムル<br>鶏つくね串団子<br>E 331kcal P 13.9g<br>食塩 3.5g F 16.7g                           | ☆味噌汁(キャベツ・厚揚げ)<br>★あじの塩こうじ焼き<br>ソース焼きそば<br>アメリカンドッグ<br>小松菜の白和え<br>E 341kcal P 21.4g<br>食塩 2.6g F 15.7g      | ☆豚汁<br>★さつま芋のかき揚げ<br>エビの天ぷら<br>1食用天つゆ<br>高野豆腐の玉子とじ<br>ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め<br>オレンジ<br>E 328kcal P 15.2g<br>食塩 2.5g F 17.5g | ☆ワントンスープ<br>★八宝菜<br>揚げ肉団子の甘酢煮<br>ポテトサラダ<br>イングンのかつお和え<br>E 430kcal P 15.9g<br>食塩 3.0g F 24.2g   | ☆にゅうめん汁<br>★かしのすき焼き<br>そうめん・法蓮草・刻み揚げ煮<br>ちくわの磯辺天<br>きなこわらび餅<br>E 315kcal P 11.2g<br>食塩 2.2g F 11.6g             |
| 18 愛知県郷土料理   | 19  | 20  | 21  | 22  |
| ☆味噌汁(あおさ・麩)<br>★チキンささみフライ<br>1食用味噌ダレ<br>あんかけスパゲティ<br>おとうふがんも<br>小松菜の煮浸し<br>カクテルゼリー<br>E 363kcal P 15.8g<br>食塩 4.1g F 14.4g | ☆豆乳野菜スープ<br>★ハンバーグデミグラスソース<br>ジャーマンポテト<br>大豆とレンコンのゴマ炒め<br>法蓮草のかつお和え<br>E 353kcal P 14.0g<br>食塩 3.2g F 18.1g | ☆味噌野菜ラーメンスープ<br>★揚げにらまんじゅう<br>揚げシュウマイ<br>ラーメン<br>大根の炒り煮<br>ワカメと枝豆の生姜和え<br>E 372kcal P 12.3g<br>食塩 3.5g F 18.8g        | ☆ワカメスープ<br>★チンジャオオロス<br>新じゃがの揚げ煮<br>春野菜サラダ<br>グレープフルーツ<br>E 341kcal P 16.1g<br>食塩 3.1g F 19.5g  | ☆ミネストローネ<br>★手作り白身フライ<br>1食用中濃ソース<br>豚肉と茎ワカメの金平<br>ツイストマカロニサラダ<br>パイン缶詰<br>E 349kcal P 17.7g<br>食塩 2.7g F 16.3g |
| 25   | 26 アイアン献立   | 27  | 28  | 29  |
| ☆じゃがいものポタージュ<br>★ハムカツ<br>ミートソーススパゲティ<br>さつま揚げの金平<br>小松菜サラダ<br>E 375kcal P 13.3g<br>食塩 3.7g F 17.2g                         | ☆打ち豆の味噌汁<br>★鯖の照り焼き<br>豚しゃぶサラダ<br>1食用ゴマドレッシング<br>じゃがいものひじき煮<br>黄桃缶詰<br>E 422kcal P 26.7g<br>食塩 2.9g F 23.7g | 1・2年校外学習<br>3年振替日   | ☆ハヤシシチュー<br>★かぼちゃ挽肉フライ<br>わかめサラダ<br>ミートボール<br>ミニフルーツポンチ<br>E 437kcal P 12.7g<br>食塩 3.4g F 19.2g   | 連合体育大会  |
| ☆★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<br>※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。                                      |   |   |   |   |