

給食だより

令和6年4月27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』とありますが、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 心掛けてほしい食習慣

みなさんは、自分自身や家族の健康を思って、栄養のバランスがとれた食事を考え、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!

☆朝食をしっかりと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。



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。

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も作ってあげたり、日頃からお手伝いしたりできるといいですね。



5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	3日
	 <p>今月の主な平均栄養価</p> <p>エネルギー 363 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g</p>	☆ ホークカレー ☆ プレーンオムレツ オレンジ わかめとちくわの青じそ和え 福神漬け E 348 kcal P 15.5 g 塩分 2.9 g F 16.4 g	☆ 味噌汁 (キャベツ) ☆ エビフライ 2尾 (エビ含む) 厚揚げと鶏肉の煮物 マカロニツナサラダ 大根のおかか和え 柏餅 E 349 kcal P 15.0 g 塩分 2.9 g F 14.7 g	憲法記念日  <p>2日は柏餅がつかます。</p>
6日	7日	8日	9日	10日 アイアンの日
振替休日  <p>さばえ食育</p>	☆ ミネストローネ ☆ メンチカツソースかけ スパゲティソース「ペペロンチーノ」 高野豆腐の旨煮 みかん缶 E 371 kcal P 15.8 g 塩分 2.5 g F 19.7 g	☆ 醤油ラーメンスープ ☆ 野菜炒め ラーメン ゆで卵煮 春巻き E 351 kcal P 19.1 g 塩分 3.0 g F 17.5 g	☆ コンソメスープ ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 薬味ソースだれ ブロッコリーサラダ 茎わかめの炒り煮 フチトマト E 335 kcal P 17.6 g 塩分 2.9 g F 21.5 g	☆ けんちん汁 (筍入り) ☆ 鮭の西京焼き かぼちゃ天 小松菜とかまぼこの地辛し和え つくね串 E 303 kcal P 21.7 g 塩分 2.7 g F 13.8 g
13日	14日	15日 ふるさと給食の日	16日	17日 静岡県郷土料理
☆ クリームシチュー ☆ ロングウィナー ポロネーゼペンネ 牛肉コロッケ グレープフルーツ E 433 kcal P 17.5 g 塩分 2.9 g F 24.7 g	☆ 春雨スープ ☆ テリヤキ マヨネーズチキン 枝豆サラダ 法蓮草の煮浸し ビリ辛コンニャク E 312 kcal P 16.4 g 塩分 2.6 g F 17.4 g	☆ ジュリアンスープ 豚しゃぶサラダ 一食胡麻ドレッシング ☆ ハムカツ1/2 絹揚げと おくらの煮物 黄桃缶 E 382 kcal P 16.0 g 塩分 3.0 g F 24.8 g	☆ 味噌汁 (うち豆) ☆ 鯖の塩焼き 人参の豆腐 そぼろ炒め さつま揚げと コンニャクの炒り煮 揚げ肉シューマイ E 366 kcal P 25.1 g 塩分 2.7 g F 21.0 g	☆ おさく汁 ☆ エビグラタンフライ (エビ含む) 富士宮ソース焼きそば 蒸し餃子 わかめとしらすの酢の物 (エビ・カニ含む可能性あり) E 435 kcal P 16.6 g 塩分 3.4 g F 20.2 g
20日	21日	22日	23日 歯ッピーの日	24日
☆ 味噌汁 (たまねぎ) ☆ ソースカツ 筑前煮 キャベツのゆかり和え パイン缶 E 322 kcal P 15.1 g 塩分 2.5 g F 17.4 g	1・2年生 (校外学習) 給食なし	☆ 味噌汁 (小松菜) ☆ 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め カラフルサラダ フライドポテト 厚焼き玉子 E 360 kcal P 16.3 g 塩分 2.8 g F 20.3 g	☆ にゅうめん汁 ☆ ホキのカレー天 にゅうめん ・錦糸玉子 厚揚げと山菜の煮物 揚げ茄子の煮浸し E 360 kcal P 20.8 g 塩分 2.5 g F 15.8 g	☆ 肉団子入りスープ ☆ クリーミーコロッケ 牛肉とごぼう炒め 切干大根の はりはり漬け オレンジ E 450 kcal P 15.7 g 塩分 2.6 g F 24.9 g
		3年生 (修学旅行) 給食なし	3年生 (講習) 給食なし	
27日	28日	29日	30日	31日
☆ わかめスープ ☆ 豚肉のフルコギ炒め ひじき煮 アメリカンドック ケチャップかけ カリフラワーの カレー煮 E 379 kcal P 15.9 g 塩分 3.1 g F 22.5 g	☆ すまし汁 (麩) ☆ まだいの唐揚げ ビーフと カニカマ炒め (カニ含む) ほうれん草の 黒ごま和え パナナ E 357 kcal P 18.5 g 塩分 3.1 g F 15.6 g	☆ 味噌汁 (豆腐) ☆ ハンバーグの みぞれかけ 五目煮 フライドポテト 一食ケチャップ 胡瓜の即席漬け E 302 kcal P 14.6 g 塩分 3.1 g F 15.0 g	☆ ボタージュスープ ☆ 鶏肉の マーレード焼き イタリアンサラダ 肉団子の甘酢煮 フチホットケーキ E 376 kcal P 20.7 g 塩分 2.6 g F 20.9 g	全学年 給食なし (市連合体育大会)
今月の地場産食材は、豚肉・大野里芋です。 ☆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