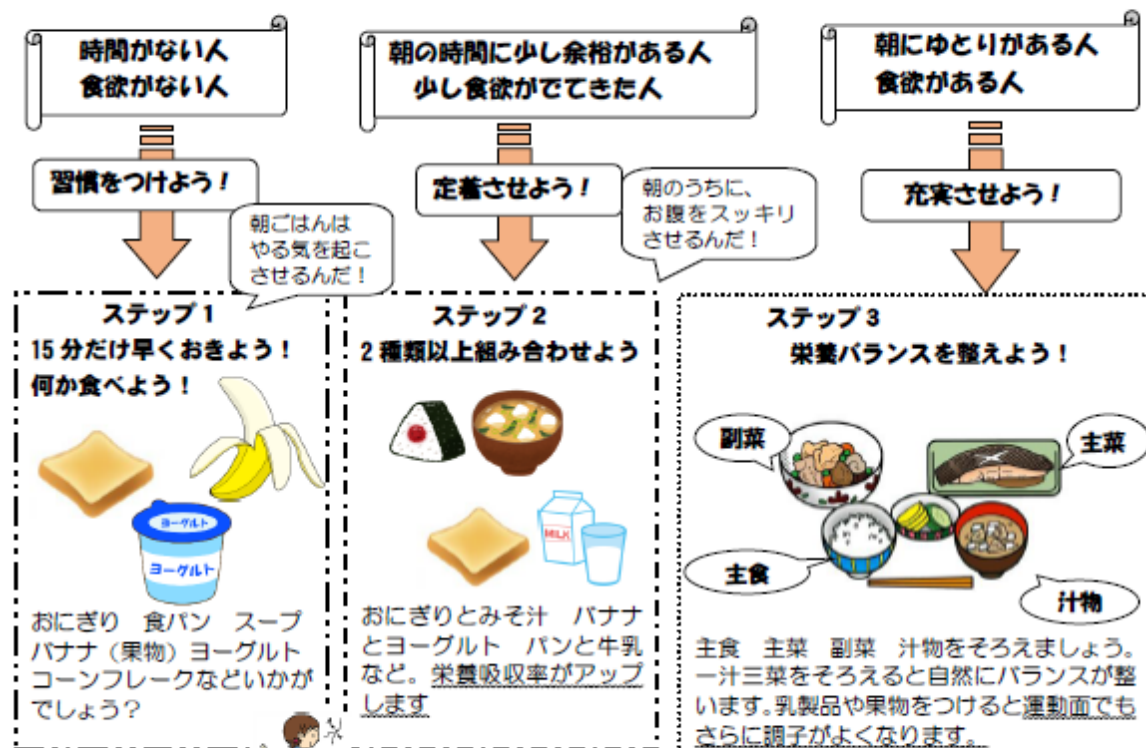


給食だより

令和4年4月8日
鯖江市中央中学校
保健相談部 No.1

新入生の皆さん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ていこうと思います。

朝食を充実させる 3ステップ！



早寝早起し、朝ごはんをしっかりとりえるような時間づくりをしましょう。

学校給食7つの目標



4月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
<4月の平均栄養価> エネルギー 365kcal たんぱく質 15.8g 脂質 19.3g 食塩 2.5g  さばえ食育 入学・進学おめでとう！ 27日にお米のムースが付くよ 12日から22日は感染拡大防止のため 副食箱におかずがすべて盛り付けてあるよ				
11	12	13	14	15
地場産食材 もやし えのきたけ	鶏肉の唐揚げ 青じそとツナのスパゲティ 北海道カップグラタン 切干大根の旨煮 法連草と白菜のゴマ和え	あじの照り焼き さつま芋の天ぷら・厚焼き玉子 ビーフンの五目炒め 菜の花とキャベツの磯部和え オレンジ	手作りソーストンカツ つくね串団子 ポテトサラダ 小松菜の煮浸し もやしのゆかり和え	鶏肉の照り焼き マカロニソテー 新じゃがの揚げ煮 キャベツとエビのサラダ 蒸しシュウマイ
	E 315kcal P 14.0g 食塩 1.7g F 19.0g	E 330kcal P 22.0g 食塩 2.1g F 10.4g	E 331kcal P 14.7g 食塩 1.7g F 18.4g	E 388kcal P 20.0g 食塩 1.9g F 22.7g
18	19 アイアン献立	20	21	22
肉じゃがコロッケ 小松菜ソテー 焼き豆腐と大根の田楽 金平ごぼう カリフラワーかつお和え	鯖の味噌煮・絹揚げ煮 白ネギの煮物 マカロニミートソース炒め 法連草と切干の和え物 大学いも	鶏肉と野菜の味噌炒め 揚げギョウザ 大豆とレンコンのゴマ炒め 黄桃缶詰	豚すき焼き風煮 シェルマカロニサラダ ちくわの2色揚げ (カレー・青のり) ミートボール	ソースメンチカツ じゃが芋のソテー 海藻サラダ 手作りうの花 グレープフルーツ
E 355kcal P 11.0g 食塩 2.8g F 18.9g	E 374kcal P 22.9g 食塩 2.2g F 18.1g	E 341kcal P 14.4g 食塩 1.9g F 20.1g	E 346kcal P 12.8g 食塩 1.7g F 21.2g	E 372kcal P 12.0g 食塩 2.7g F 18.7g
25 歯っぴー献立	26	27	28	29
☆味噌汁(麩・ワカメ) ★エビグラタンフライ 塩焼きそば 大豆サラダ 竹の子のおかか煮	ミネストローネ ハンバーグホワイトソースかけ 法連草ソテー ジャーマンポテト風炒め ごぼうサラダ がんもの煮物	☆ポタージュスープ ★手作り白身フライ ナポリタンスパゲティ ひじきの五目煮 チンゲン菜の彩り和え お米のムース	☆チキンカレー ★ブレンオムレツ コールスローサラダ ブロッコリーツナソテー フルーツカクテル	昭和の日
E 443kcal P 16.0g 食塩 3.7g F 21.9g	E 378kcal P 15.0g 食塩 3.6g F 23.2g	E 400kcal P 16.4g 食塩 3.8g F 18.2g	E 370kcal P 14.2g 食塩 2.9g F 20.3g	
☆★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				