



給食だより

鯖江市中央中学校
令和4年4月28日

新型コロナウイルス感染症を予防しよう



新型コロナウイルスから自分自身や周囲の人を守るために、自分の生活や行動を振り返り、感染予防のために一人ひとりが気を付けなくてはならないことを理解して実践できるようにしましょう。

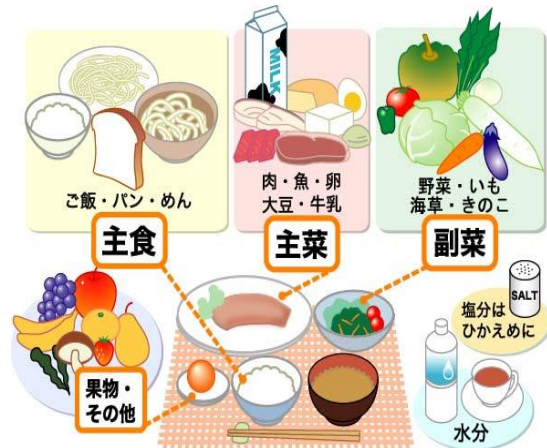
感染症予防のため、給食時以下のことを学校で対応しています。

- ① 給食の前には、生徒の皆さんが手を洗う時間を十分に確保します。
- ② 配膳台や机の上は、配膳の前に消毒作業を行っています。
- ③ 座席は前向きのまま、食事中は会話をせずに静かに放送を聞きながら食べます。
- ④ 食後はすぐにマスクを着用し、静かに自分の席で待ちます。

手洗いや消毒を十分に行い、感染に注意して、給食を美味しくいただきますよう。

アレルギー対策とも関連しますが、「友達に食べてもらう」「友達からもらう」ことは厳禁です。

「主食・主菜・副菜」でバランスのよい食事



1. 主食 ごはん、パン、めん類などエネルギーのもとになる炭水化物の多い食べ物や料理です。
2. 主菜 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など、タンパク質や脂質の多い食べ物を使った料理です。筋肉や骨、血液などを作るもとになります。
3. 副菜 野菜や海藻、きのこなど体の調子をととのえる食べ物が多い料理です。みそ汁のように野菜の多い汁物なども副菜に含まれます。

朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、体を目覚めさせ、1日の活動にむけて体調を整えるために欠かせないものです。朝ごはんを抜けば、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。ぜひご家庭でも、毎日お子さんが朝食を食べてから登校できるよう準備をよろしくお願ひします。

5月献立



中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
2 歯っぴー献立	3	4	5	6
☆ 打ち豆の味噌汁 ★ カレーコロッケ ブロッコリーゴマ和え カップグラタン 小松菜とベーコンのソテー 竹の子の土佐煮 柏餅 E 365kcal P 15.2g 食塩 3.8g F 19.0g	憲法記念日 5日は「こどもの日」 2日に柏餅が付くよ！	みどりの日	こどもの日	☆ コーンスープ ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティ ひじきとレンコンのサラダ 枝豆がんも煮 E 438kcal P 17.4g 食塩 3.3g F 22.4g
9	10	11	12	13
☆ けんちんすまし汁 ★ クリーミーコロッケ 塩焼きそば じゃが芋のそぼろ煮 法蓮草ソテー 厚焼き玉子 E 369kcal P 14.6g 食塩 3.7g F 18.0g	☆ 豚汁 ★ 鯖の南部焼き かぼちゃの天ぷら こんにゃくとちくわの炒り煮 チンゲン菜の磯部和え パイン缶詰 E 381kcal P 24.7g 食塩 2.7g F 21.6g	☆ 塩ラーメンスープ ★ 鶏肉の竜田揚げ 揚げシュウマイ ラーメン・なんと 切干大根のサラダ ブロッコリーしらす和え E 389kcal P 13.4g 食塩 4.1g F 19.5g	☆ 味噌汁 (キャベツ・さつま揚げ) ★ 手作りソースチキンカツ ツイストマカロニサラダ 1食用マヨネーズ 手作りうの花 小松菜のかつお和え E 362kcal P 19.8g 食塩 2.9g F 19.7g	☆ ポークカレー ★ 照り焼きハンバーグ パンサンスーサラダ 福神漬け バナナ E 477kcal P 15.6g 食塩 3.5g F 19.5g
16	17	18	19 アイアン献立	20
☆ 味噌汁 (豆腐・じゃが芋) ★ ソースハムカツ 大根とひじきの炒り煮 シェルマカロニサラダ 法蓮草のナムル E 402kcal P 13.2g 食塩 3.7g F 21.8g	☆ すまし汁 (花魁・ワカメ) ★ 白身魚の天ぷら 野菜かき揚げ・天つゆ 高野豆腐の玉子とし ポテキャベツサラダ フルーツカクテル E 327kcal P 17.0g 食塩 2.5g F 15.9g	☆ ミネストローネ ★ 鶏肉のスパイス焼き 和風きのこスパゲティ じゃが芋と角天の煮物 アスパラソテー E 388kcal P 24.4g 食塩 3.7g F 19.8g	☆ 玉子の中華スープ ★ 肉団子の酢豚風 厚揚げと竹の子の煮物 チャブチェ風炒め ほたて風フライ E 439kcal P 18.0g 食塩 3.4g F 23.3g	☆ クリームシチュー ★ プレーンオムレツ コールスローサラダ 1食用フレンチドレ 切干と打ち豆の旨煮 オレンジ E 377kcal P 15.6g 食塩 3.5g F 18.9g
23	24	25	26	27
☆ 味噌汁 (麩・玉ねぎ) ★ あじの照り焼き かにカマの天ぷら ソース焼きそば 切干大根とじゃが芋の煮物 菜の花の辛し和え E 405kcal P 22.7g 食塩 3.6g F 14.6g	☆ にゅうめん汁 ★ 鶏肉の磯部揚げ そうめん・刻みアゲ煮・法蓮草 さつま揚げの金平 ワカメと枝豆の生姜和え E 384kcal P 20.8g 食塩 3.7g F 19.4g	☆ ワンタンワカメスープ ★ 豚肉と野菜の焼き肉風炒め 新じゃがの揚げ煮 大豆サラダ ナタデココフルーツ E 426kcal P 16.4g 食塩 2.9g F 22.6g	☆ 麻婆豆腐 ★ たっぷりベーコンフライ 中華風春雨サラダ 小松菜とイカの塩炒め オレンジ E 373kcal P 15.9g 食塩 2.9g F 21.3g	☆ ボタージュスープ ★ ハンバーグトマトソースかけ フライドポテト カレーマカロニソテー ブロッコリーサラダ 玉子ロール E 387kcal P 17.7g 食塩 3.5g F 21.7g
30	31	<5月の平均栄養価> エネルギー 396kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.3g 食塩 3.3g		ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ 黄 → 卵・エビ 青 → しらす オレンジ → エビ 水色 → イカ
☆ 若竹汁 ★ 鯖のみぞれ煮 オクラの煮付け ジャーマンポテト 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレ 黄桃缶詰 E 431kcal P 24.0g 食塩 3.4g F 25.1g	☆ 豆腐の中華スープ ★ 八宝菜 揚げギョウザ 南瓜とがんもの煮物 もやしのナムル E 386kcal P 17.1g 食塩 3.1g F 21.9g			
☆☆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				