

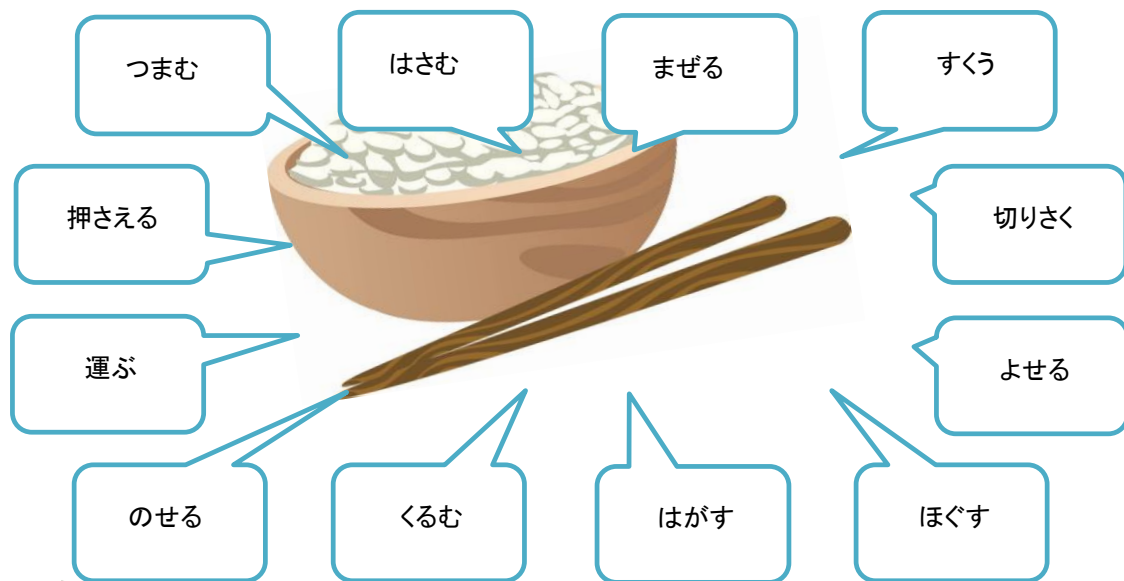


鯖江市中央中学校
令和4年5月31日

じめじめとした梅雨の季節がやってきます。この時期は、湿度や気温が上がって食欲が落ち、なんとなく体のだるさを感じることもあるかと思います。梅雨の時期を元気に乗り越えるために、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。雨が続き、気温も上がるので食中毒の起こりやすい時期でもあります。身の回りの衛生にも気をつけて、おいしく給食を食べたいですね。

はしは優れた道具

はしは、さまざまな使い方ができる、優れた道具です。



このように、はしは多くの使い方ができます。はしの正しい持ち方を確認して、上手に使いましょう。



知っていますか？はしのマナー



どれもはしの使い方でもナーが悪いとされているものです。気をつけましょう。

6月献立



中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
		1	2	3
	<6月の平均栄養価> エネルギー 371kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.7g 食塩 3.0g	<地場産食材> もやし・えのきたけ 打ち豆・小松菜 じゃが芋・キャベツ 玉ねぎ・きゅうり チキンカツ	☆ 味噌汁 (花麴・ワカメ) ★ メンチカツ ナポリタンスパゲティ 高野豆腐の含め煮 小松菜のしらす和え	☆ キーマカレー ★ ほうれん草オムレツ 海藻サラダ 福神漬け オレンジ
		E 357kcal P 15.0g 食塩 3.7g F 18.0g	E 329kcal P 16.3g 食塩 3.2g F 15.3g	
6	7	8	9	10
☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 厚切りソースハムカツ 青じそとツナのスパゲティ 豚肉と茎わかめの金平 チンゲン菜の煮浸し	☆ 豆腐のすまし汁 ★ さわらの照り焼き 厚焼き玉子 南瓜のそぼろあんかけ ちくわの磯部揚げ ワカメと枝豆の生姜和え	☆ 冷やしそうめん汁 ★ 鶏肉の唐揚げ そうめん・法蓮草・錦糸玉子 若竹煮 エビと大豆のチリソース炒め	定期テスト	☆ コーンスープ ★ 手作りソーστοンカツ マカロニミートソース炒め 切干大根の旨煮 ブロッコリーのゆかり和え
E 438kcal P 16.3g 食塩 3.3g F 25.1g	E 329kcal P 22.6g 食塩 3.1g F 16.1g	E 345kcal P 19.3g 食塩 2.8g F 16.9g		E 409kcal P 17.6g 食塩 2.7g F 19.5g
13	14	15 歯っぴー献立	16	17
☆ 味噌汁 (豆腐・さつま揚げ) ★ 肉じゃがコロッケ 野菜がんと煮・竹の子煮 金平ごぼう オクラのかつお和え	☆ かきたますまし汁 ★ あじの南部焼き 揚げギョウザ じゃが芋と揚げナスのそぼろ煮 こんにゃくとちくわの炒り煮 キャベツとアスパラのサラダ	☆ 冷やしうどんのだし ★ えびの天ぷら 野菜かき揚げ うどん・ワカメ・焼きかまぼこ 厚揚げの麻婆ソースかけ 小松菜の煮浸し	☆ ワンタンスープ ★ 鶏肉と野菜の生姜炒め 揚げ肉団子の甘酢煮 ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	☆ ミネストローネ ★ チーズはんぺんフライ 塩焼きそば えんどう豆と竹の子の玉子とし グレープフルーツ
E 339kcal P 12.5g 食塩 3.6g F 15.6g	E 371kcal P 25.5g 食塩 2.6g F 19.9g	E 347kcal P 16.2g 食塩 2.5g F 19.0g	E 385kcal P 16.9g 食塩 2.9g F 18.8g	E 367kcal P 13.6g 食塩 3.2g F 19.6g
20	21	22 地場産給食の日	23	24
☆ 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) ★ デミグラスハンバーグ マカロニソテー 枝豆がんとオクラの煮物 中華風春雨サラダ 黄桃缶詰	☆ すまし汁 (大根・ワカメ) ★ 鯖の味噌煮 三角こんにゃく煮 さつま揚げの金平 切干大根のサラダ 1食用ゴマドレ オレンジ	☆ まなべ汁 ★ 福井県産ソースチキンカツ ポテキャベツサラダ 1食用マヨネーズ 厚揚げのおろし煮 こっばなます	鯖丹地区大会	鯖丹地区大会
E 396kcal P 15.2g 食塩 3.3g F 15.0g	E 346kcal P 24.0g 食塩 3.6g F 18.8g	E 394kcal P 20.7g 食塩 3.1g F 23.2g		
27 アイアン献立	28	29	30	
☆ 味噌汁 (豆腐・法蓮草) ★ 鯖の塩焼き 粉ふきいも ピーフンのカレー炒め ひじきのそぼろ炒り煮 パイン缶詰	☆ フルーツポンチ ★ 鶏肉の磯部揚げ 麻婆春雨 コールスローサラダ 1食用フレンチドレ 塩ゆで枝豆	☆ ワカメスープ ★ 八宝菜 ソース焼きそば 大豆とレンコンのゴマ炒め 揚げシュウマイ	☆ 野菜コンソメスープ ★ 鶏肉の照り焼き 夏野菜のトマト煮 俵コロッケ シエルマカロニサラダ	ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ 青 → しらす オレンジ → エビ 水色 → イカ
E 360kcal P 25.9g 食塩 3.6g F 16.4g	E 429kcal P 19.1g 食塩 2.4g F 20.1g	E 344kcal P 14.9g 食塩 3.7g F 17.1g	E 406kcal P 20.6g 食塩 3.1g F 23.7g	
☆☆は保温・保冷のメニューです。		E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質		