

# 9月 給食だより

鯖江市中央中学校  
令和4年8月30日

## 引き続きコロナウイルス感染症予防対策に努めましょう!

県内でも感染者が増え続けています。お互いを守るため、学校でも、気を緩めることなく、感染症予防対策に努めましょう。

給食の時間は特に、感染のリスクが高まる時間帯です。引き続き、次の4つを含め、全員で予防していきましょう。

- ①まずは石鹸でていねいに手洗い。(食事の前後が望ましいです。)
- ②黙食。マスクをとったまま話さない。
- ③食べ終わった後、不用意に立ち歩かない。
- ④全員が食べ終わってマスクをつけてから合掌する。

## 食生活と健康について考えよう

2学期が始まりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、味覚の秋といわれるように、とても過ごしやすい季節です。バランスよくしっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

なぜ栄養バランスが大切なの?

食べ物によって含まれる栄養素や量が異なります。

丈夫な体をつくるために、いろいろな種類の食べ物を組み合わせる食べることが大切です。

食品は、どの栄養素を多く含むかによって6つのグループに分けられます。

【6つの基礎食品群】

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
栄養素	たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	骨や歯をつくるもとになる	成長を助け、目のはたらきをよくし、体の抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含む食品						

# 8・9月献立

中央中学校  
スクールランチ

9月10日(土)  
体育大会(雨天でも)  
おかず付き弁当を用意してください  
雨天顺延の場合、11・12日もお弁当になります

月	火	水	木	金
	8月30日	31	9月1日	2
	☆ ワンタン玉子スープ ★ チーズはんぺんフライ ホイコーロー風炒め シエルマカロニサラダ 1食用マヨネーズ オレンジ	☆ 野菜コンソメスープ ★ ハンバーグトマトソースかけ スパゲティソテー ジャーマンポテト もやしとエビのカレーソテー オクラのゴマひじき和え	☆ 冷やしそうめん汁 ★ 鶏肉の唐揚げ そうめん・錦糸玉子・刻みアゲ煮 ちくわとピーマンの炒り煮 小松菜の磯部和え	☆ キーマカレー ★ プレーンオムレツ 海藻サラダ ブロッコリーとハムのソテー フルーツカクテル
	E 388kcal P 13.0g 食塩 2.2g F 25.1g	E 343kcal P 14.4g 食塩 3.4g F 17.2g	E 335kcal P 18.2g 食塩 2.9g F 16.7g	E 369kcal P 17.1g 食塩 3.6g F 18.7g
5	6	7	8 アイアン献立	9
☆ 味噌汁(麩・玉ねぎ) ★ 鯖の漬け焼き かにカマの天ぷら 豚肉と茎わかめの金平 こぼろのゴマドレサラダ 玉子ロール磯辺巻き 国産ももセリー	☆ ワカメスープ ★ 韓国風唐揚げ 冷やし中華 (中華麺・ハム・きゅうり) 高野豆腐の含め煮 バイン缶詰	☆ ミネストローネ ★ エビフライ ポイルキャベツ・タルタルソース きのこツナスパゲティ 小松菜の煮浸し グレープフルーツ	☆ かきたますまし汁 ★ 八宝菜 春雨サラダ 揚げギョウザ ひじきの炒り煮 国産さくらんぼセリー	☆ フルーツポンチ ★ 手作りのソーストンカツ 冷やしおでん風煮(大根・角天) 鶏肉と大豆のチリソース炒め 法連草の菜種和え
E 449kcal P 27.0g 食塩 2.8g F 22.6g	E 401kcal P 19.9g 食塩 4.3g F 20.3g	E 319kcal P 12.5g 食塩 3.1g F 16.7g	E 373kcal P 15.0g 食塩 3.3g F 18.1g	E 385kcal P 16.4g 食塩 1.6g F 16.9g
12	13	14	15	16 ふるさと献立
振替休日	☆ 味噌汁(大根・さつまいも) ★ 豚肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げと南瓜の煮物 揚げシューマイ甘酢あんかけ チンゲン菜のかつお和え	☆ コーンスープ ★ 鶏肉のスパイス焼き ナポリタンスパゲティ コールスローかにカマサラダ バナナ	☆ 沢煮椀 ★ いわしの蒲焼き 肉団子とナスの煮物 レンコンの金平 キャベツのゆかり和え	☆ 打ち豆の味噌汁(小松菜) ★ 福井県産マダイフライ ポテトサラダ 糸こんにゃくの炒り煮 黄桃缶詰
	E 398kcal P 15.8g 食塩 3.5g F 24.0g	E 434kcal P 19.3g 食塩 2.6g F 21.5g	E 317kcal P 15.2g 食塩 2.5g F 16.1g	E 367kcal P 17.6g 食塩 2.8g F 17.3g
19	20	21 歯っぴー献立	22	23
敬老の日	☆ 味噌汁(豆腐・ワカメ) ★ メンチカツ 切干大根と打ち豆の煮物 法連草マカロニソテー なすの生姜和え	☆ さつまいも汁 ★ あじの南部焼き 野菜かき揚げ 麻婆春雨 高野豆腐の玉子とじ 大根のゆかり和え	☆ 醤油ラーメンスープ ★ 春巻き ラーメン もやしのナムル 杏仁パン	秋分の日
	E 361kcal P 15.5g 食塩 3.8g F 18.6g	E 349kcal P 25.3g 食塩 2.8g F 14.6g	E 339kcal P 10.6g 食塩 3.0g F 16.4g	
26	27	28	29 全国各地献立	30
☆ 味噌汁(なめこ・さつまいも) ★ ハンバーグホワイトソースかけ 小松菜ソテー がんもと人参の煮物 俵コロッケ 平インゲン黒ゴマ和え	☆ 豆腐の中華スープ ★ 肉団子の酢豚風 ソース焼きそば 南瓜のサラダ オレンジ	☆ ポタージュスープ ★ ハムカツ 法連草サラダ 地中海野菜のトマト煮 スクランブルエッグ	☆ ワカメと玉子のスープ ★ ますのバター醤油焼き ちゃんちゃん焼き風野菜炒め 北海道グラタン じゃが芋のそぼろ煮 ほたて風フライ (北海道の郷土料理)	地区秋季大会 今月から月に1回 全国各地の 郷土料理を 紹介するよ!
E 343kcal P 13.8g 食塩 3.6g F 17.9g	E 342kcal P 10.7g 食塩 2.0g F 16.0g	E 357kcal P 14.9g 食塩 3.1g F 16.7g	E 329kcal P 20.5g 食塩 4.8g F 15.8g	

☆★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