令和 5 年

4 月 給 食 予 定 献 立

市川市立下貝塚中学校

17 18 19 19 17 17 18 19 19 19 19 19 19 19	1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年代 1年代	1群	Size		D調子を整える 4群	主にエネルギー 5群 米 じゃがいも カレールウ 菜種 大タデココ 米 砂糖 お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 ごさ 米	重油 ごま油	(大養価) 栄養価 エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 電質 (g) 電話質 (g) 電話である。	938 27.8 24.9 2.8 37.0 22.9 2.9 2.9 798 29.5
13 14 14 15 17 19 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	フレー ナラダ ント和え *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	1群	2群 コーグルト 牛乳 きざみのり 牛乳(飲用) 杏仁豆腐 牛乳	にんじん ほうれん草 親さや 菜の花 にんじん こつ葉 にんじん いん こう にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	4群	5群 米 じゃがいも カレールウ 菜種 菜種 フタデココ 米 砂糖 お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 菜種 ごま サイン ごま 日本 ジャー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マ	重油重油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 電塩相当量 (g) エネウ質 (g) 電質 (g) エネウ質 (g) 電質 (g) エネウ質 (g) エネルギー (kcal) エネウ質 (g) エネルギー (g) 脂質 (g) エネルギー (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) エネウ質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (g) 脂質 (g) エネルギー (g) 脂質 (g)	938 27.8 24.9 2.8 37.0 22.9 2.9 31.1 22.8 2.8
13 14 17 18 19 19 19 19 19 19 19	1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年代 1年代	豚肉 ツナ 鮭 鶏肉 かつお節 木はんぺん 塚肉 生揚げ 豚肉 生揚げ 野肉 生揚げ 鮭 味噌 かつお節	コーグルト 中乳 きざみのり 牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	にんじん ほうれん草 親さや 菜の花 にんじん ころ にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく コーヤンツ	米 じゃがいも カレールウ 菜種 菜種 フタデココ 米 砂糖 菜種	重油 重油 重油 重油 重油 重油 重油 を表現	 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネリギー (kcal) 蛋白質 (g) 食塩相当量 (g) 工ネ白質 (g) 食塩相当量 (g) エネロ質 (g) エネロ質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) エネロ質 (g) 食塩相当量 (g) エネリー (kcal) エネロ質 (g) 脂質 (g) エネロ質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 	27.8 24.9 2.8 834 37.0 22.9 2.9 31.1 22.8 2.8
13 14 17 18 19 20 21 24 25 25 24 25 25 25 25	1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年代 1年代	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	牛乳 きざみのり 牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	ほうれん草	コーン きゅうりぎ コーン がん	マイマ	重油 重油 重油 でま油 ま油	 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネリギー (kcal) 蛋白質 (g) 食塩相当量 (g) 工ネ白質 (g) 食塩相当量 (g) エネロ質 (g) エネロ質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) エネロ質 (g) 食塩相当量 (g) エネリー (kcal) エネロ質 (g) 脂質 (g) エネロ質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 	27.8 24.9 2.8 834 37.0 22.9 2.9 31.1 22.8 2.8
13 14 17 18 19 20 21 13 14 17 18 19 <	1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年生入学 1年代 1年代	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	牛乳 きざみのり 牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	ほうれん草	コーン きゅうりぎ コーン がん	マイマ	重油 重油 重油 でま油 ま油	脂質 (g) 食塩相当量 (g) 二 (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 二 (kcal) 二 (kcal) (k	24.9 2.8 834 37.0 22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8
14 17 18 19 19 14 19 19 19 19 19	ルト和え いら揚げ ロえ カ祝い献立 ト フレープ(いちご) 牛乳 ・春雨丼(具) ・中華スープ ・杏仁豆腐 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一	鮭 鶏肉 かつお節 木綿豆腐ん 豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ 豚肉 鶏肉 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳 きざみのり 牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	編さや 菜の花 にんじん 三つ葉 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	みかん 黄桃缶 大板<	ナタデココ 米 砂糖 お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 ご司 み糖 白玉餅	重油でま油ま油	 食塩相当量(g) エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 二二 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 脂質(g) エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 	2.8 834 37.0 22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8
14 17 18 19 20 21 24 25 24 25 25 24 25 25	1年生入学 つえ トフレープ(いちご) 牛乳 一春雨丼(具) つ中華スープ 少杏仁豆腐 三姜焼き ラダ ープ (柑橘) 牛乳 こごはん 取焼き の焼き 毎月19日は もりもり示一	かつお節 木綿豆腐 なると はんパん 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 ショウ をあると 鶏肉 なると 鶏肉 かつお節 かつお節	牛乳 きざみのり 牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	菜の花 にんじん こつ葉 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	黄桃缶 りんご缶枝豆 たくあん生姜 にんにくもやし コーンえのき 大根に私ぎ たけのこ ねぎ たけのこ ねぎ みかん りんご生姜大根 ぎ たけのこ たけのこ 椎茸生株美生柑	米 砂糖 菜種 お米deお祝いクレープ 菜種 大春雨 砂糖 菜種 ごま ごま 砂糖 菜種 白玉餅 コート	重油でま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 電塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 調質 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) 電力質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal)	834 37.0 22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8
14 17 18 19 20 21 24 25 25 25 25 25 25 25	大祝い献立	かつお節 木綿豆腐 なると はんパん 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 ショウ をあると 鶏肉 なると 鶏肉 かつお節 かつお節	きざみのり 牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	菜の花 にんじん こつ葉 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし コーン えのき 大根 にんにぎ ねぎ 椎茸 白菜 たけのこ ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご 生姜 大根 ぎゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 ごさ 米 日玉餅	重油でま油	 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 工ネルギー (kcal) 素白質 (g) 食塩相当量 (g) 工ネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 	37.0 22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8
14 17 18 19 20 21 24 25 24 25 24 25 25 24 25 25	大祝い献立	かつお節 木綿豆腐 なると はんパん 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 ショウ をあると 鶏肉 なると 鶏肉 かつお節 かつお節	牛乳 (飲用) 杏仁豆腐 牛乳	菜の花 にんじん こつ葉 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし コーン えのき 大根 にんにぎ ねぎ 椎茸 白菜 たけのこ ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご 生姜 大根 ぎゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 ごさ 米 日玉餅	重油でま油	 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 工ネルギー (kcal) 素白質 (g) 食塩相当量 (g) 工ネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 	37.0 22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8
14 金 17 18 19 20 21 21 24 25 金 月 火 水 木 金 会 21 22 21 22 24 25 金 月 火 大 上 <td> 大祝い献立</td> <td>かつお節 木綿豆腐 なると はんパん 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 ショウ をあると 鶏肉 なると 鶏肉 かつお節 かつお節</td> <td>杏仁豆腐 牛乳</td> <td>にんじん 三つ葉 にんじん にら にんじん 小松菜 にんじん 小松菜</td> <td>もやし コーン</td> <td>お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 菜科 ご づ 米</td> <td>重油でま油</td> <td>脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g)</td> <td>22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8</td>	大祝い献立	かつお節 木綿豆腐 なると はんパん 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 ショウ をあると 鶏肉 なると 鶏肉 かつお節 かつお節	杏仁豆腐 牛乳	にんじん 三つ葉 にんじん にら にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	もやし コーン	お米deお祝いクレープ 米 春雨 砂糖 菜科 ご づ 米	重油でま油	脂質 (g) 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g)	22.9 2.9 815 31.1 22.8 2.8
17 18 19 19 17 17 18 19 19 19 17 17 19 19 19	トフレープ (いちご) 牛乳 -春雨丼 (具) -春雨丼 (具) -杏仁豆腐 - 芸焼き - ダ - プ (柑橘) 牛乳 - ごはん - 焼き - はもり - はもり - もりもりテー	木綿豆腐 なると はんぺん 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 ケス 野肉 野肉 大豆 野肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大	杏仁豆腐 牛乳	にんじん 三つ葉 にんじん にら にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	えのき 大根 にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 白菜 たけのこ ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご 生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	米 春雨 砂糖 菜科 ごす 米 砂糖 菜科 白玉餅	ま油	無理 (東海相当量 (g) (g) (g) (g) (g) (p) (p) (p) (p) (p) (p) (p) (p	2.9 815 31.1 22.8 2.8 798
17 18 19 20 21 21 25 25 25 25 25 25	7レープ(いちご) 牛乳 - 春雨丼(具) - 中華スープ - 杏仁豆腐 - 姜焼き - ブ (柑橘) 牛乳 - ごはん - 焼き - はもり - もりもり - ・	Idan	杏仁豆腐 牛乳	にんじん にらにんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 白菜 たけのこ ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご 生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	米 春雨 砂糖 菜科 ごす 米 砂糖 菜科 白玉餅	ま油	ボースルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 電塩相当量 (g) ボーズルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) 電白質 (g) 脂質 (g) 脂質 (g) エネルギー (kcal) エネルギー (kcal) 電白質 (g) 脂質 (g) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	815 31.1 22.8 2.8
17 18 19 20 21 21 21 25 25 21 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	- 春雨丼(具) - 本に豆腐 - 芸焼き - プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き - はもりまっ	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 生揚げ 豚肉 鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	杏仁豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	白菜たけのこねぎみかんパイン黄桃りんご生姜大根きゅうり玉ねぎたけのこ椎茸美生柑	米 春雨 砂糖 菜科 ごす 米 砂糖 菜科 白玉餅	ま油	蛋白質 (g)脂質 (g)食塩相当量 (g)エネルギー (kcal)蛋白質 (g)脂質 (g)	31.1 22.8 2.8 798
17 18 19 20 21 21 25 25 25 25 25 25	- 春雨丼(具) - 本に豆腐 - 芸焼き - プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き - はもりまっ	鶏肉 生揚げ 豚肉 鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	白菜たけのこねぎみかんパイン黄桃りんご生姜大根きゅうり玉ねぎたけのこ椎茸美生柑	ボール です です です か	ま油	蛋白質 (g)脂質 (g)食塩相当量 (g)エネルギー (kcal)蛋白質 (g)脂質 (g)	31.1 22.8 2.8 798
17 月 18 19 20 21 21 21 25 月 大日美た鮭おキさキ揚ごサりご白磯根ピご 八中わい麦納肉冷牛のごは可染乳ででは、宝華かちご豆じ凍乳です。 25 25 25	中華スープ /杏仁豆腐 三菱焼き ラダ 一プ (柑橘) 牛乳 こごはん 原焼き 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 生揚げ 豚肉 鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	白菜たけのこねぎみかんパイン黄桃りんご生姜大根きゅうり玉ねぎたけのこ椎茸美生柑	ボール です です です か	ま油	脂質 (g)食塩相当量 (g)エネルギー (kcal)蛋白質 (g)脂質 (g)	22.8 2.8 798
17 18 19 20 21 21 25 月 大口 <	中華スープ /杏仁豆腐 三菱焼き ラダ 一プ (柑橘) 牛乳 こごはん 原焼き 毎月19日は もりもりテー	豚肉 鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	白菜たけのこねぎみかんパイン黄桃りんご生姜大根きゅうり玉ねぎたけのこ椎茸美生柑	米 砂糖 菜種 白玉餅		 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g)	22.8 2.8 798
18 19 20 21 24 25 18 20 21 24 25 25 26 24 25 26 25 26 25 26 25 26 25 26 26 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27	A 合	豚肉 鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	みかん パイン 黄桃 りんご 生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	米 砂糖 菜種 白玉餅		 食塩相当量 (g) エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g)	2.8 798
18 19 20 21 24 25 18 18 19 20 21 21 21 25 25 25 25 25	三姜焼き ラダ -プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	白玉餅	重油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g)	798
18 19 20 21 24 25 25 26 25 25 26 25 25 26 25 26 25 25 26 25 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27	ラダ - プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き 女 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節		にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	白玉餅	重油	 蛋白質 (g) 脂質 (g)	
18 18 20 21 21 21 21 21 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	ラダ - プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き 女 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	白玉餅	重油	 蛋白質 (g) 脂質 (g)	
18	ラダ - プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き 女 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 なると 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	白玉餅	重油	 脂質 (g)	29.0
19 20 21 24 25 25 25 26 24 25 25 26 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	- プ (柑橘) 牛乳 こごはん R焼き 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 美生柑	白玉餅	里;世		00-
19 19 20 21 24 19 19 19 19 19 19 19 1	(柑橘) 牛乳 ごはん R焼き 毎月19日は もりもりテー	鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお節	牛乳		美生柑		·····	40+E+D \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	23.7
19 20 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21	にごはん 京焼き 毎月19日は もいもいテー	鮭味噌かつお節	牛乳	小松菜		米 砂糖		食塩相当量 (g)	2.0
19 20 21 21 21 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	で焼き 毎月19日は もりもりテー	鮭味噌かつお節		小松菜	たけのこ	米 切糖		 	
19 水 お さ	せいもい まいもい テー	かつお節		小松菜		ノ ト リジ イソ゚Ō		エネルギー (kcal)	757
20 21 21 24 25 25 26 24 20 21 20 21 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	というというというというというというというというというというというというというと			小松菜		砂糖		蛋白質 (g)	31.4
20 21 21 24 25 25 25 21 20 21 21 24 20 21 21 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25		阪内 生担げ n±n⇔			もやし コーン			脂質 (g)	30.8
20 本 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21	1の味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん	キャベツ えのき 大根 ごぼう			。 食塩相当量 (g)	2.4
20 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブリー 牛乳		牛乳(飲用)		さくらんぼ レモン	砂糖		···	
20 21 21 24	 フご飯	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ たくあん	米 ごま		エネルギー (kcal)	914
大ごまかかのではりのではりでである。大でまかがではりますがでは、 はりのではりますができますがある。 はいません。 はいません。 はいません。 はいません。 はいません。 をいったいない。 はいるのののののののののののののののののののののののののののののののののののの		豚肉		にら	<u>/::</u> 白菜 生姜 椎茸	ぎょうざの皮 ごき	 ま油 米油	 蛋白質 (g)	29.1
24 せんだん のえい でんだん のえい でんだん のえい はい			わかめ		もやし		ま ごま油	 脂質 (g)	32.7
りんご ではり 白りの 白りの 白りの 白りの 白りの 会 一分 はいませめ ではいい 中かいちごは 利りの 人 内の 大り 一次 <b< td=""><td>フン風スープ</td><td>鶏肉 豆乳</td><td></td><td>にんじん</td><td> 大根 しめじ</td><td></td><td></td><td> 食塩相当量 (g)</td><td>2.8</td></b<>	フン風スープ	鶏肉 豆乳		にんじん	 大根 しめじ			 食塩相当量 (g)	2.8
21ごはんの白魚魚の砂木の砂木の砂木の砂木の砂木の砂木の砂木のでは、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 ・ おりますが、 			 牛乳(飲用)	1270070	生姜 にんにく りんご	砂糖			۷.۰
21白身魚の 磯香和え 根菜・チん 根菜・チん パ中かいちごは和いいった シスの 外中の 	<u> </u>		——————————————————————————————————————	しそ	19700	米		エネルギー (kcal)	848
21金機香和え根菜・は ピーン (根菜・サーン) (根菜・サーン) (根菜・サーン) (根菜・サーン) (根菜・サーン) (根菜・サーン) (株子・サーン) (株子・サ									
根菜味噌 ピーチん 八田 マーカル 八田 マーカー フェール フェール フェール フェール フェール フェール フェール フェー		木 丰		葉ねぎ	生姜にんにく	砂糖菜種		蛋白質 (g)	39.1
ピーチゼ ごはん 八宝菜丼 中華サラ わかごの 表ごはん 納豆和え 物豆れが 冷凍パイ 牛乳			きざみのり	ほうれん草 	キャベツ えのき	砂糖 菜種	重油	脂質 (g) 	23.0
24 月 にはん 八宝菜丼 中華サラ わかめこ いちごはん		豚肉 生揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.7
24月八宝菜丼 中華サラ わかめスいちごの 表ごはん 納豆和え 肉じゃが 冷凍パイ 牛乳	ブリー 牛乳		牛乳(飲用)		桃	砂糖			
24月中華サラわかめスいちごのいちごのをごはん納豆和えのかったが、冷凍パイ牛乳						米		エネルギー (kcal)	835
24月中華サラわかめスいちごのいちごのいちごの納豆和えか、冷凍パイ牛乳	‡(具)	豚肉 いか 生揚げ		にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜	菜種	重油	蛋白質 (g)	32.1
わかめス いちごの 麦ごはん 納豆和え 肉じゃが 冷凍パイ 牛乳			2	にんじん	きくらげ きゅうり		。 重油	 脂質 (g)	20.5
いちごの 麦ごはん 納豆和え り 次でが 冷凍パイ 牛乳		 鶏肉	 生わかめ		ねぎえのき			 食塩相当量 (g)	20.5
麦ごはん 納豆和え 25 火 肉じゃが 冷凍パイ 牛乳	トーフ Dムース 牛乳	ンプラン	±17/7/82 牛乳		いちご			火弧10つ塞(6/	۷.۲
終豆和え 25 火 肉じゃが 冷凍パイ 牛乳	·		T-50		V 10C	+		エ ウルギ。 //・ 1\	704
25 火 肉じゃが 冷凍パイ 牛乳		77.7-10.7-		 ほうれん草 小松菜	+ W. 10-14	米押麦		エネルギー (kcal)	781
冷凍パイ 牛乳		ひきわり納豆かつお餌	الا الله الله الله الله الله الله الله	にんじん	もやし ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	36.9
牛乳		豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝 砂糖 菜種 		脂質 (g) 	26.4
	<u> </u>				冷凍パイン 			食塩相当量 (g) 	3.0
1 1だけん			牛乳			<u> </u>		 	
					T-10-1-10-1-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10	*		エネルギー (kcal)	806
		豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム	/ 1/支机	J —	蛋白質 (g)	33.6
26 水 新じゃが	ライス(具)	豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 ^{菜種}	重油	 脂質 (g)	26.0
ツナサラ	バ コロッケ	ツナ		ほうれん草 にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	菜種	重油	食塩相当量 (g)	3.1
牛乳	バ コロッケ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	牛乳(飲用)						
ごはん	バ コロッケ					*		エネルギー (kcal)	892
さばの味	バ コロッケ				 ねぎ 生姜	砂糖		 蛋白質 (g)	32.8
27 木 海苔酢和	バ コロッケ ラダ	さば 味噌		ほうれん草	 もやし			 脂質 (g)	24.1
けんちん	ブコロッケラダ リクエスト	さば 味噌	きざみのり			里芋 こんにゃく ごま	<u></u> ま油	食塩相当量 (g)	3.0
	ブコロッケ ラダ 「プエスト 「プ	ツナ	きざみのり	1小松菜 にんじん		砂糖	· —	(O/	0.0
	ボコロッケ ラダ ド噌煮 リクエスト ロえ い汁			小松菜 にんじん	マフカット	םילו∕ יכּט		ナ カルギ。 //・ 1\	OE
リープフト麺	デコロッケ ラダ 「プロストロス」 リントゼリー 牛乳	ツナ	きざみのり 牛乳(飲用)	小松菜	マスカット	∖√⊃ ∟ ≢≖		エネルギー (kcal) 	855
ミートソ	がコロッケ うダ に対え い カートゼリー 牛乳	ツナ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)			ソフト麺		蛋白質 (g)	
	がコロッケ ラダ 「プロストロストロストロストロストロストロストロストロストロストロストロストロストロ	ツナ		小松菜 にんじん にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	砂糖 オリ	ノーブオイル	脂質 (g)	32.4
おふのラ	ボコロッケ ラダ ト噌煮 リクエスト ロえ リトゼリー 牛乳 ローサラダ 昭和の日 は立	ツナ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)		にんにく セロリ			 ∵	32.4 27.7
牛乳	ボコロッケ ラダ ト噌煮 リクエスト ロえ リトゼリー 牛乳 ローサラダ 昭和の日 は立	ツナ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)		にんにく セロリ 玉ねぎ	砂糖 オリ	重油	 食塩相当量 (g) 	32.4 27.7
◎献立は、都合により変	ボコロッケ ラダ ト噌煮 リクエスト ロえ リトゼリー 牛乳 ローサラダ 昭和の日 は立	ツナ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)		にんにく セロリ 玉ねぎ	砂糖 オリ 砂糖 菜種	重油		32.4 27.7 2.0

◎3月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米··福島県 牛乳··千葉県 豚肉··千葉県 鶏肉··宮崎県 小松菜··千葉県

キャベツ・・愛知県 にんじん・・千葉県 じゃがいも・・鹿児島県 玉ねぎ・・北海道 大根・・神奈川県

きゅうり・・群馬県 にんにく・・青森県 生姜・・高知県 ねぎ・・千葉県 ねぎ・・千葉県 白菜・・茨城県

給食前は、 しっかり手洗い

栄養量の	の基準値	4月平均值		
エネルギー(kcal)	830	エネルギー (kcal)	839	
蛋白質(g)	34.0	蛋白質(g)	32.7	
脂質(g)	25.0	脂質(g)	25.5	
食塩相当量(g)	2.5未満	食塩相当量(g)	2.7	

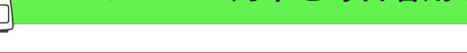


給食だより 4月号





今月の目標 「エプロン三角巾を毎日着用しよう」



☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

中学時代は心も身体も大きくなり、大人に近づく大切な時期です。私たちは生きるために食べなければいけません。食とは、「人を良くする」と書くように、どのような食事をするかで未来の自分の健康が変わってきます。

給食の時間はそんな大切な時期の皆さんを、食の面からサポートしていきます!

給食は「お昼ごはん」ではなく、食事の大切さやマナー、食文化を学ぶ授業です。

毎日の献立は食べて学ぶ教科書です!なので、他の授業と同じように苦手なものでも

逃げるのではなく、一口からどんどんチャレンジして自信をつけてほしいです。

中学生のうちから自分の食生活を振り返って自ら考え、選択できる人になってください。 (毎月19日は、食育の日として「もりもりデー」となっています!いただいた命や給食に関わる 人に感謝して、いただきましょう★)

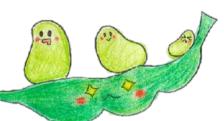


下貝塚中 食育キャラクター 紹介

昨年度、衛生委員会で食育キャラクターを募集し、13名の応募の中から3名のキャラクターが投票により決まりました。 下貝塚中の献立表や毎日の給食で配付される一口メモなどに登場しています!ぜひ、覚えてね★

名前:えだまめん・さややん

千葉県は2020年の枝豆生産量が 全国第2位!



枝豆はタンパク質やイソフラボン、ビタミンB1など栄養がいっぱい! 実は枝豆は豆の部分だけでなく 「さや」の部分にも栄養があり、 食べられます。

さややんは食べてほしいので、いつもきらきらとした目で見てきます。

名前:みるきゃん



のどが乾いた君も! 背を伸ばしたい君も! 私を飲んで♡

名前:ハムスプー



ハムのスープとハムスター を合体させました。 疲れた下中生を温かいスー プでほっこり、いやしてく れます。

知っていますか? 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は年齢や人によってさまざまです。



食物アレルギーの対応は、学校と保護者の方が相談して毎月決めています。 また、下貝塚中学校では、食物アレルギー対応の給食はトレーの色を変えて提 供しています。きちんと本人へ届くよう、ご協力をお願いします! もし、周りの人が急に具合が悪くなったときは、すぐに先生に知らせてください。

~ごあいさつ&給食室紹介~

栄養教諭の庄司 真奈恵(しょうじ まなえ)です。 皆さんの健康はもちろんですが、学校生活の楽し みの1つになればいいなと思いながら、献立を考え ています!給食の時間に各クラスを巡回している ので、リクエストなどがあれば、ぜひ声をかけてくだ さいね♪

調理業務は、本年度よりシダックス大新東ヒューマンサービス(株)が行います。

13名の調理員さんで約630食の給食を作ります。 スタッフ一同、安心・安全でおいしい給食づくりを 心がけてがんばりますのでよろしくお願いします。





食品成分表改訂のお知らせ

市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。

今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなっておりますが、古い物差しでは同じ値です。

ですから、食べる量を増やさなければならないという ことではありません。給食提供量は今まで通りの量を 提供しておりますのでご安心ください。

ようこそ!下貝塚中学校へ♪

4月~6月にかけて、今年度着任された先生方の 好きな給食や料理が登場します!



定番メニューから珍しいメニューまでいろいろあります。 どの先生のリクエストメニューかは、当日の一口メモで紹介します♪ ぜひ給食の話を先生方との会話の材料にしてください★







