令和５年

４　月　給　食　予　定　献　立

市川市立下貝塚中学校

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	938
		ポークカレー　**2･3年生 給食開始**	豚肉		にんじん	玉ねぎ　生姜　にんにく	じゃがいも　カレールウ	菜種油	蛋白質 (g)	27.8
		コーンサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン　きゅうり キャベツ　玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	24.9
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶　パイン缶 黄桃缶　りんご缶	ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
14	金	花寿司	鮭	きざみのり	絹さや	枝豆　たくあん	米　砂糖		エネルギー (kcal)	834
		鶏肉のから揚げ　**1年生入学 お祝い献立**	鶏肉			生姜　にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	37.0
		菜の花和え	かつお節		菜の花	もやし　コーン			脂質 (g)	22.9
		お祝い汁	木綿豆腐　なると はんぺん		にんじん　三つ葉	えのき　大根			食塩相当量 (g)	2.9
		お祝いクレープ（いちご）　牛乳		牛乳（飲用）			お米deお祝いクレープ			
17	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	815
		マーボー春雨丼（具）	豚肉　大豆　味噌		にんじん　にら	にんにく　生姜 玉ねぎ　ねぎ　椎茸	春雨　砂糖	菜種油　ごま油	蛋白質 (g)	31.1
		生揚げの中華スープ	鶏肉　生揚げ		にんじん　小松菜	白菜　たけのこ　ねぎ		ごま油	脂質 (g)	22.8
		フルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐		みかん　パイン 黄桃　りんご			食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
18	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	798
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜			蛋白質 (g)	29.5
		大根サラダ			にんじん	大根　きゅうり 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.7
		白玉スープ	鶏肉　なると		にんじん　小松菜	たけのこ　椎茸	白玉餅		食塩相当量 (g)	2.0
		美生柑（柑橘）　牛乳		牛乳		美生柑				
19	水	たけのこごはん	鶏肉　油揚げ			たけのこ	米　砂糖		エネルギー (kcal)	757
		鮭の西京焼き　**毎月19日は もりもりデー**	鮭　味噌				砂糖		蛋白質 (g)	31.4
		おひたし	かつお節		小松菜	もやし　コーン			脂質 (g)	30.8
		キャベツの味噌汁	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
		さくらゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		さくらんぼ　レモン	砂糖			
20	木	キムタクご飯	豚肉		にんじん	生姜　白菜キムチ たくあん	米	ごま油	エネルギー (kcal)	914
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	白菜　生姜　椎茸	ぎょうざの皮	ごま油　米油	蛋白質 (g)	29.1
		ごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし	砂糖	ごま　ごま油	脂質 (g)	32.7
		サムゲタン風スープ	鶏肉　豆乳		にんじん	大根　しめじ 生姜　にんにく	もち米	菜種油	食塩相当量 (g)	2.8
		りんごゼリー　牛乳		牛乳(飲用)		りんご	砂糖			
21	金	ごはん　ゆかりのふりかけ			しそ		米		エネルギー (kcal)	848
		白身魚の薬味揚げ	ホキ		葉ねぎ	生姜　にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	39.1
		磯香和え		きざみのり	ほうれん草	キャベツ　えのき	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.0
		根菜味噌汁	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
		ピーチゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		桃	砂糖			
24	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	835
		八宝菜丼（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 きくらげ		菜種油	蛋白質 (g)	32.1
		中華サラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり	春雨	菜種油	脂質 (g)	20.5
		わかめスープ	鶏肉	生わかめ		ねぎ　えのき			食塩相当量 (g)	2.4
		いちごのムース　牛乳		牛乳		いちご	砂糖			
25	火	麦ごはん					米　押麦		エネルギー (kcal)	781
		納豆和え	ひきわり納豆　かつお節	のり	ほうれん草　小松菜 にんじん	もやし　ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	36.9
		肉じゃが	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	菜種油	脂質 (g)	26.4
		冷凍パイン				冷凍パイン			食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
26	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	806
		ハヤシライス（具）	豚肉		トマト	玉ねぎ　にんにく　生姜 マッシュルーム	小麦粉	バター	蛋白質 (g)	33.6
		新じゃがコロッケ	豚肉　大豆			玉ねぎ	じゃがいも　パン粉 小麦粉	菜種油	脂質 (g)	26.0
		ツナサラダ	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		菜種油	食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳（飲用）						
27	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	892
		さばの味噌煮　**リクエスト ①**	さば　味噌			ねぎ　生姜	砂糖		蛋白質 (g)	32.8
		海苔酢和え	ツナ	きざみのり	ほうれん草	もやし			脂質 (g)	24.1
		けんちん汁	鶏肉　木綿豆腐		小松菜　にんじん	大根　ごぼう	里芋　こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		マスカットゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		マスカット	砂糖			
28	金	ソフト麺					ソフト麺		エネルギー (kcal)	855
		ミートソース　**昭和の日 献立**	豚肉	チーズ	にんじん　トマト	にんにく　セロリ 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	32.4
		コールスローサラダ				キャベツ　きゅうり コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.7
		おふのラスク					おふ　砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.0
		牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎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

栄養量の基準値		4月平均値	
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」

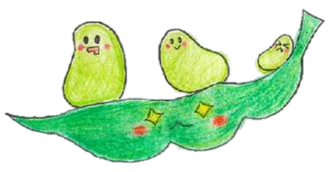
✨ご入学・ご進級おめでとうございます✨

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★