市川市立下貝塚中学校

令和	元年	度 9月給食予定献	立表	5			市川市立下貝塚の	中学校		
		献立名	食べ物の働きと材料							
日	曜		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		養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1	
		ごはん					米		エネルギー (kcal)	896
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	· 蛋白質 (g)	23.0
3	火	コンニャクワカメサラダ		ワカメ	にんじん	キャベツ きゅうり	コンニャク 砂糖	ごま油	· 脂質 (g)	21.2
		フルーツソーダ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶 メロン 梨	サイダー 砂糖 ナタデココ		· 食塩相当量 (g)	1.7
				牛乳		MINE NO.			. \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
		きな粉揚げパン	きなこ				パン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	733
		ミネストローネスープ	ハム ひよこまめ	粉チーズ	トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ	菜種油 バター	蛋白質(g)	25.5
4	水	マセドアンサラダ	Л Д	チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	 菜種油	脂質 (g)	27.2
		オレンジ				オレンジ			食塩相当量 (g)	2.7
				牛乳					(8)	
		麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	902
	木	生揚げの肉味噌煮	豚肉 生揚げ 鯖節		にんじん きぬさや	生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖	 菜種油	· 蛋白質 (g)	35.1
5		焼きシシャモ		シシャモ	200.0				· 脂質 (g) · 食塩相当量 (g)	27.7
		しらたきソテー	竹輪 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ とうもろこし	白滝	菜種油 ごま油		2.9
		梨 牛乳		牛乳		梨			. (8)	
		青菜のあんかけ焼きそば(中華麺・					中華麺		エネルギー (kcal)	765
		青菜のあんかけ)	豚肉		にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖 澱粉	菜種油 ごま油	· 蛋白質 (g)	30.2
6	余	さつまいも天ぷら				7.0.30	さつまいも 米粉	菜種油	· 脂質 (g)	18.3
		もやしのナムル			にんじん	もやし ねぎ	砂糖		食塩相当量	3.2
				 牛乳		にんにく パイナップル			(g)	0.2
	月	菊ごはん	鮭		菊の花	枝豆	米	ごま	エネルギー	814
		豆腐ハンバーグ	豚肉 大豆 豆腐 卵	 ひじき 牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖		· 蛋白質 (g)	37.2
9		++1 \	ハンペン 豆腐 鰹節		オクラ 小松菜	えのき			脂質 (g)	22.9
		すまし汁 重陽の節句献立	かまぼこ		にんじん	もやし			食塩相当量	3.9
		巨峰 牛乳		牛乳	ほうれん草	巨峰			. (g)	0.0
		ごはん					米		エネルギー	930
		鰯和風ドレッシング	爲弱		赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン	澱粉 砂糖		· 蛋白質 (g)	36.0
10	火	若鶏の味噌煮	鶏肉 うずら卵		にんじん	生姜 玉ねぎ たけのこ	じゃがいも こんにゃく ひいがは	菜種油	· 脂質 (g)	28.9
. •		塩こぶきゅうり	生揚げ 鯖節	塩昆布	さやいんげん	きゅうり	ひれち	ごま	食塩相当量	2.9
		型		牛乳		型			· (g)	2.0
		セルフサンド (コッペパン・		. 33			パン		エネルギー	783
	水	ロングウインナー・	ウインナー				砂糖		· (kcal) 蛋白質 (g)	31.9
11						キャベツ			· · · · · · ·	29.9
[洋風煮込み	豚肉 ベーコン		にんじん かぶ葉	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	 菜種油	食塩相当量	3.4
		オレンジ 牛乳	生揚げ	 牛乳		オレンジ			· (g)	0.4
	木	五目チャーハン	ナルト 焼き豚		にんじん	ねぎ 黄ピーマン	*	ラード	エネルギー	864
		<u> </u>	豚肉 大豆 卵		赤ピーマン	オレンジパプリカ ねぎ 生姜 干し椎茸	砂糖 澱粉	ごま ごま油	· 蛋白質 (g)	26.2
12		フライドかぼちゃ	7P		かぼちゃ				· · · · · · · ·	27.0
' _		ゼリーポンチ				みかん缶 パイン缶	ナタデココ ぶどうゼリー		食塩相当量	3.0
		生乳		 牛乳		黄桃缶	こんにゃくミックス		. (g)	5.0
		里芋ごはん	油揚げ、鰹節	1 30			米 里芋		エネルギー	887
		 秋刀魚の塩焼き	加揚(ア) 軽削 秋刀魚			1975	ハ エナ		· 蛋白質 (g)	37.6
12	소	秋万黒の塩焼る お月見汁	鶏肉 かまぼこ	だし昆布	にんじん 小松菜	 干し椎茸 白菜 ねぎ			虫ロ貝 (g) ・ 脂質 (g)	30.4
13	317		うずら卵 鰹節		ほうれん草				脂質 (g) ・ 食塩相当量	
		のり和え お月見献立 カロロス 大羽 大羽 カスティー		海苔	はつれい早	白菜			(g)	3.6
		月見団子 牛乳 🔁	I	牛乳			月見団子		1	

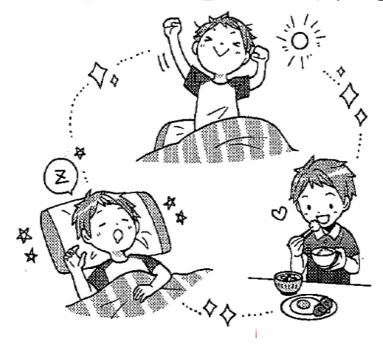
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。





夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、 体調をくずしてしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をと とのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光 を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたり することで、24時間に調整されるといわ れます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・ 学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働 きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時 間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早 寝をして、朝ごはんをきちんと食べること が大切です。

今月の目標 「食事のマナーを身に着けよう」



健学社より

令和	元年	度 第 9 月 給食予定繭	就立表	*			市川市立下貝塚の	中学校		
			食べ物の働きと材料名 主にからだの 主にエネルギーに						1	
В	曜	献立名	主にから	らだを作る 	まにからたの 調子を <u>整</u> える		土にエネルナーになる		栄養	∮価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	l	
16	月			敬 老	の					,
		ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	855
		千草焼き	鶏肉 卵	チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	砂糖	菜種油	… 蛋白質 (g)	38.4
17	火	味噌汁	鮭節	ワカメ だし昆布		玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	29.9
		豆苗の中華和え	ハム		豆苗 にんじん	もやし		ごま ごま油	… 食塩相当量 (g)	4.3
		冷凍黄桃 牛乳		牛乳		冷凍黄桃				
		コッペパン ブルーベリージャム					パン ジャム		エネルギー (kcal)	762
		なすのミートグラタン	豚肉	ヨーグルト チーズ	トマト	なす 玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	28.0
18	水	マカロニスープ	豚肉		青梗菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ		 脂質 (g)	25.0
		春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	・・・・ 食塩相当量 (g)	4.0
		牛乳		牛乳						
		ごはん 味付け海苔		味付け海苔			*		エネルギー (kcal)	834
		秋刀魚の生姜煮	秋刀魚			ねぎ 生姜	砂糖		蛋白質 (g)	34.2
19	木	つくね味噌汁	鶏肉 豆腐 鯖節		にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ 大根 ごぼう	澱粉 里芋		 脂質 (g)	26.6
		カー	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		で 食塩相当量 (g)	3.6
		プルーン 牛乳		牛乳		プルーン				_
		わかめうどん	豚肉 油揚げ 鯖節	ワカメ	にんじん	ねぎ	うどん		エネルギー (kcal)	840
		かき揚げ	竹輪 奶		ピーマン にんじん	ねぎ	さつまいも 小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	34.9
20	金	じゃこ和え		ちりめんじゃこ 海苔	小松菜	キャベツ		ごま	… 脂質 (g)	19.5
		おはぎ	きなこ				もち米 米 砂糖		… 食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
23	月			秋 分	の	В				
		きのこごはん	油揚げ	海苔	にんじん	しめじ えのき 干し椎茸	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	884
		鮭フライ	鮭奶				小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	38.5
24	火	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 鯖節	だし昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	里芋 こんにゃく	菜種油	… 脂質 (g)	27.8
		くるみ和え			小松菜 にんじん		砂糖	くるみ	… 食塩相当量 (g)	4.7
		みかん 牛乳		牛乳		みかん				
	水	ごはん					*		エネルギー (kcal)	948
		焼肉丼	豚肉 凍り豆腐		にんじん にら	玉ねぎ 梨 にんにく 生姜 白菜 もやし		菜種油	蛋白質 (g)	36.4
25		ワカメスープ	豆腐 ナルト	ワカメ		ねぎ はなびらたけ えのき			… 脂質 (g)	24.9
		コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	菜種油	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.5
		マロンマフィン 牛乳	90	ヨーグルト 生クリーム 牛乳			ホットケーキミックス 砂糖	バター 栗		
		麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	867
	1 '			1		10 to 10 1 10 1 11 to	1	·†····		

◎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。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・栃木県

◎7月に使用した食材の産地は次のとおりです。

麻婆豆腐

中華和え

黒糖パン

|27||金||海藻サラダ

みかん

ごはん

牛乳

30 月 ほうとう汁

巨峰

26|木|シシャモカレー焼き

牛乳

鰯のメンチカツ

きゅうり辛味噌和え

牛乳

|秋野菜のクリーム煮

給食前は、しっかり手洗い

にんじん かぼちゃ

にんじん にら

にんじん

にんじん

ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸

もやし きゅうり

玉ねぎ エリンギ

みかん

生姜 ねぎ

きゅうり

巨峰

えのき しめじ ねぎ さつまいも 澱粉 はなびらたけ こんにゃく

キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし

鶏肉・・・宮崎県 かぼちゃ・・・茨城県

玉ねぎ・・・佐賀県 小松菜・・・千葉県 キャベツ・・・長野県 じゃがいも・・・千葉県・長崎県

大根・・・青森県 ねぎ・・・茨城県 生姜・・・高知県 きゅうり・・・茨城県 にんじん・・・千葉県・青森県

栄養量の基準値 9月平均值 エネルギー(kcal) 830 エネルギー(kcal) 844 蛋白質(g) 34.0 蛋白質(g) 32.9 脂質(g) 25 25.6 脂質(g) 食塩相当量 2. 5未満 3.3 食塩相当量(g)

ごま油 菜種油

ごま ごま油 菜種油

菜種油 バター 栗

菜種油

蛋白質

脂質 (g)

食塩相当量

エネルギー

蛋白質 (g)

脂質 (g) 食塩相当量

エネルギー

蛋白質 (g)

脂質 (g) 食塩相当量

いんげん・・・千葉県 とうもろこし・・・埼玉県 えのき・・・長野県 小玉すいか・・・新潟県 メロン・・・茨城県

豚肉 豆腐

ベーコン 鶏肉

鰯 鶏肉 卵

豆腐 鯖節

ツナ

ハんげん豆 豆乳

シシャモ

ワカメ

牛乳

牛乳

だし昆布

牛乳 生クリーム

ワカメ 昆布

給食委員会よりお知らせです!

●今年も食育キャラクター募集します!~

募集期間 9月20日(金)~25日(水)

下貝塚中学校の食育キャラクターを作ってみませんか?見事 選ばれたら、毎月の献立表に載る他、一口メモにも登場しま す!

みなさんのアイデアどしどし応募してね! 詳しくは、各クラスの給食委員に聞いてください 🗸

今年も梨/レーが始まります!!

小麦粉 じゃがいも

パン粉 小麦粉 砂糖 菜種油

今年も、おいしい市川の梨が登場します。 今年の梨は、長雨の影響で「豊水」の収穫量が少 ないそうです。その他の梨は、例年通りでとても 甘くおいしい梨ができたそうです。地域の梨農家 さんがその時のおいしい梨をいろいろ届けてくれ ます。

今月は「豊水」→「あきあかり」→「かおり」→ 「あきづき」→「新高」の予定です。楽しみにし ていてくださいね!



36.8

28.5

2.7

760

26.2

25.9

3.1

868

35.5

20.0

3.3