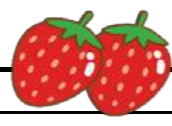
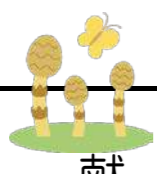




日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にかからだを作る		主にかからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	917
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	33.2
		米粉とんかつ	豚肉				米粉	菜種油	脂質 (g)	23.1
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり レモン	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.1
		フルーツゼリーポンチ 牛乳		豆乳 牛乳 (飲用)		みかん缶 バイン缶 もも缶 甘夏缶	カクテルゼリー			
13	火	花寿司	鮭	きざみのり		枝豆 たくあん	米 砂糖	ごま	エネルギー (kcal)	845
		鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	かたくり粉	菜種油	蛋白質 (g)	38.0
		菜の花和え			小松菜 菜の花 にんじん	もやし コーン			脂質 (g)	23.3
		お祝い汁	紅白はんぺん 祝いなると		にんじん 小松菜	えのき			食塩相当量 (g)	3.0
		いちごのクレープ 牛乳		豆乳 牛乳 (飲用)		いちご	米粉	砂糖		
14	水	きな粉揚げパン		きな粉			コッペパン	砂糖 菜種油	エネルギー (kcal)	783
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ にんにく 生姜		菜種油	蛋白質 (g)	34.2
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	32.6
		チンゲン菜のスープ	豚肉 木綿豆腐	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ		菜種油	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
15	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	829
		厚揚げと豚肉の味噌炒め丼 (具)	豚肉 生揚げ 味噌		ピーマン にんじん	生姜 キャベツ 椎茸		菜種油	蛋白質 (g)	30.2
		おかひじきのサラダ			おかひじき にんじん	もやし きゅうり コーン		菜種油 ごま	脂質 (g)	21.7
		ピーチゼリー				もも		砂糖	食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						
16	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	766
		鮭の生姜焼き	鮭			生姜			蛋白質 (g)	35.5
		のり和え		きざみのり	小松菜 にんじん	白菜 もやし			脂質 (g)	17.0
		キャベツとじゃがいもの味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.2
		タロッコオレンジ 牛乳		牛乳 (飲用)		タロッコオレンジ				
19	月	わかめごはん		わかめ しらす			米		エネルギー (kcal)	747
		黄金焼き	卵 鶏肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.7
		キャベツと大根のサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.2
		吉野汁	木綿豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ 椎茸	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
20	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	772
		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)	32.7
		辛子和え	かまぼこ		にんじん ほうねん草	もやし			脂質 (g)	18.2
		貝だくさん味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ えのき しめじ	こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
21	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	959
		味噌ラーメン (具)	豚肉 味噌		小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン メンマ	ねりごま 砂糖		蛋白質 (g)	35.7
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	白菜 ねぎ 生姜 椎茸	ぎょうざの皮	ごま油 菜種油	脂質 (g)	38.6
		わかめサラダ		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	食塩相当量 (g)	3.6
		紅茶のケーキ 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用)		ホットケーキミックス 砂糖	バター			
22	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	751
		焼肉丼 (具)	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ		菜種油	蛋白質 (g)	32.0
		きゅうりキムチ			にんじん	きゅうり 生姜 大根 白菜キムチ	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	18.2
		わかめと豆腐の味噌汁	木綿豆腐 味噌	わかめ	こまつな	ねぎ			食塩相当量 (g)	2.9
		りんごゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご		砂糖		
23	金	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	886
		さばのカレー焼き	さば			にんにく 玉ねぎ 生姜			蛋白質 (g)	39.7
		磯和え	かつお節	きざみのり	にんじん	もやし キャベツ			脂質 (g)	21.2
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		湘南ゴールド 牛乳		牛乳 (飲用)		湘南ゴールド				
26	月	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	米 三温糖	菜種油	エネルギー (kcal)	785
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖		蛋白質 (g)	36.3
		和風サラダ		わかめ	にんじん トマト	生姜 コーン キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	21.3
		じゃがいもと小松菜の味噌汁	味噌		小松菜 にんじん	ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
27	火	コッペパン					コッペパン		エネルギー (kcal)	804
		ブルーベリージャム				ブルーベリー		砂糖	蛋白質 (g)	33.4
		ムサカ (ギリシャ風ミートグラタン)	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト	ナス 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 パン粉	オリーブ油 バター	脂質 (g)	26.0
		スープカレー	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
28	水	キムチご飯	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 三温糖	ごま油	エネルギー (kcal)	790
		白身魚のみぞれあん	ホキ			大根	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.7
		中華和え		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	ごま 砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	21.6
		豆腐の中華スープ	木綿豆腐		にんじん 小松菜	白菜 たけのこ ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.4
		牛乳		牛乳						

2・3年生  
給食開始

1年生  
お祝い献立



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		
29	木									
30	金	きつねごはん	油揚げ					米 砂糖		エネルギー (kcal) 832
		鶏のくわ焼き	鶏肉			生姜		砂糖		蛋白質 (g) 36.1
		友禅和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ コーン		砂糖	菜種油	脂質 (g) 27.9
		えのきと大根の味噌汁	味噌	わかめ		大根 えのき ねぎ				食塩相当量 (g) 3.1
		甘夏 牛乳		牛乳 (飲用)		甘夏				

◎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・・・岩手県 小松菜・・・千葉県 大根・・・神奈川県  
 キャベツ・・・愛知県 にんじん・・・徳島県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道 きゅうり・・・埼玉県  
 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県

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)	819
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	34.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	23.9
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.9



# 給食だより 4月



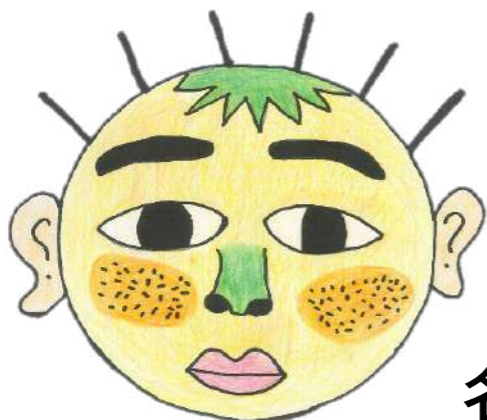
## ☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

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。  
 私たちにとって、食べることは生きることです。  
 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「食育」という授業です。  
 給食は食べる教科書です！  
 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、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。



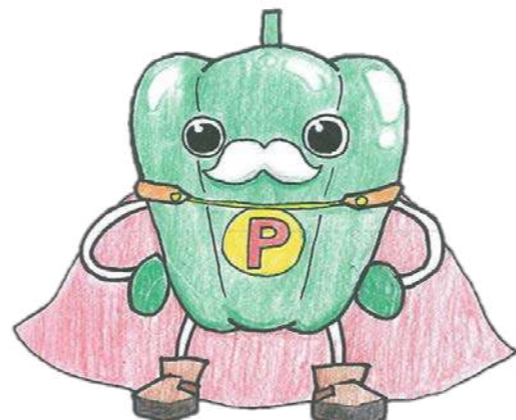
## 下貝塚中 食育キャラクター 紹介

昨年度、衛生委員会で食育キャラクターを募集し、22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！！



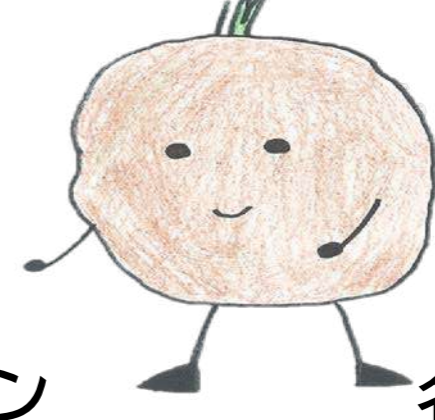
名前：みかんくん

冬は寒く動くのが嫌になる時期ですがこのみかんを食べるとビタミンがいっぱいはいっているの元気になって動きたくなくなります。なので冬には、フルーツなどを食べてビタミンをいっぱいいたべよう！ということで描きました。



名前：Pマン

食材をむだにする人をこらしめる。ピーマンを食べない人をずっと横目で見てくる。いつも飛び回って、野菜を食べているかパトロールしている。こう見えて結構若い。



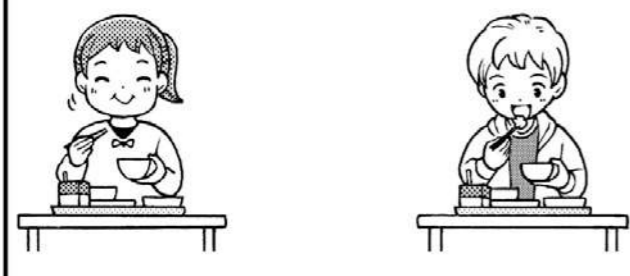
名前：いももん

いろいろな料理に変身可能。体にエネルギーを送る。ポテトなど子供にも大人気。

### 新しい生活様式で

#### マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する



### 【給食費について】

今年度から公会計化により、口座振替となります。給食停止や各種変更手続きは、市への書類提出が必要となります。詳しくは、市川市のHPをご覧ください。



### ～給食室紹介～

本年度も、日本国民食(株)が調理業務を行います。スタッフ一同、安全でおいしい給食づくりを心がけてがんばります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

