

日 曜	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		
3月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	875
	鰯の蒲焼き	鰯			生姜	砂糖 澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	35.2
	お煮しめ	鶏肉 生揚げ 鰯節		にんじん さやいんげん	生姜 大根	里芋 砂糖 澱粉	菜種油	脂質 (g)	25.0
	おひたし	鰯節		小松菜	もやし			食塩相当量 (g)	1.9
	鬼うち豆の黒砂糖がらめ 牛乳	大豆 きなこ	牛乳			黒砂糖 砂糖			
4火	菜の花ごはん	鰯節			菜の花	米		エネルギー (kcal)	789
	赤魚の西京焼き	赤魚				砂糖		蛋白質 (g)	34.8
	かき玉汁	卵 豆腐 鰯節	だし昆布	小松菜	ねぎ			脂質 (g)	17.9
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	食塩相当量 (g)	3.3
	伊予柑 牛乳		牛乳		伊予柑				
5水	スパゲティー					スパゲティー		エネルギー (kcal)	803
	ミートソース	豚肉 大豆	生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	砂糖	バター	蛋白質 (g)	31.6
	ワカメと大根のサラダ	ハム	ワカメ	大根葉	大根 とうもろこし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.5
	りんご				りんご			食塩相当量 (g)	4.4
	牛乳		牛乳						
6木	ハムピラフ	ハム		にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	808
	ほうれん草のキッシュ	卵 おから 豆腐	チーズ 牛乳 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	バター	蛋白質 (g)	30.9
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	トマト	大根 水菜 キャベツ 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.2
	ポトフスープ			ブロッコリー かぶ葉	かぶ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.8
	はるみ 牛乳		牛乳		はるみ				
7金	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	886
	青菜のあんかけ	豚肉		小松菜 にんじん	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)	26.5
	みそポテト		青のり			じゃがいも 小麦粉	菜種油	脂質 (g)	18.4
	杏仁フルーツ		牛乳 寒天		みかん缶 バイン缶 桃缶	砂糖		食塩相当量 (g)	2.9
	牛乳		牛乳						
8月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	869
	生揚げの肉味噌煮	豚肉 生揚げ 鰯節		にんじん	生姜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 きめぎや	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.5
	シシャモバリバリ揚げ		シシャモ			春巻きの皮	菜種油	脂質 (g)	25.5
	ゆかり和え			小松菜	きゅうり	砂糖		食塩相当量 (g)	2.6
	りんご 牛乳		牛乳		りんご				
11火	建 国 記 念 の 日								
12水	深川めし	アサリ 鶏肉 油揚げ	だし昆布	さやいんげん	ねぎ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	802
	かぼちゃ天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	30.7
	小松菜の味噌汁	油揚げ 鰯節		小松菜 かぶ葉	かぶ ねぎ			脂質 (g)	18.5
	じゃこ和え		ちりめんじゃこ のり		キャベツ		ごま	食塩相当量 (g)	3.1
	きな粉もち 牛乳	きな粉	牛乳			白玉餅 砂糖			
13木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	824
	チーズ納豆	納豆	チーズ 青のり		ねぎ			蛋白質 (g)	39.4
	エビと豆腐の中華炒め	豆腐 豚肉 エビ うすら卵		にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ	澱粉	菜種油	脂質 (g)	24.1
	中華和え		ワカメ		もやし きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
	ネーブル 牛乳		牛乳		ネーブル				

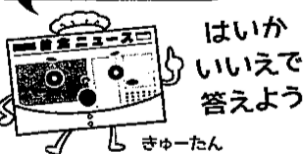
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

給食だより

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。健康に過ごすためにも日頃の生活習慣を見直してみましよう。

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



はいか
いいえで
答えよう
まきたん

①朝食を毎日
食べることが
できた



②食事の前に
石けんで手洗いが
できた



③食事をよくかんで
食べることが
できた



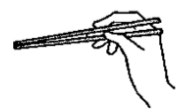
④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることが
できた

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた



⑦はしを正しく
持つことが
できた



⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた



⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた



⑩まわりの人と
楽しく食事
をすることが
できた



ゴール！
いくつ
できるよう
なったかな？



食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

給食ニュースより

今月の目標

1年間を振り返って、食事に対する反省をし
楽しく会食しよう！

《給食委員会よりお知らせ》

第2回給食もりもり週間実施します！

～給食をもりもり食べて元気もりもりになる～

給食委員会が、強い身体を作るあなたを応援します。もりもり食べて寒い冬を乗り越えましょう

3年生思い出の給食～リクエストメニュー～

今月も3年生のリクエストに応じて思い出給食メニューが登場します。1年生が集計をし2年生が献立を立ててくれました。2月は、4献立の実施です。

バランスよく食べよう！

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



全部の葉っぱをそろえて元気に！

主食 米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	主菜 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	副菜 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	汁物 (飲み物) 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。
---	---	--	---

少年写真新聞社より

2月 給食予定献立表

市川市立下貝塚中学校

令和元年度



日 曜	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		
14 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	862
	鶏手羽甘煮	鶏肉			生姜 ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	31.9
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	だし昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	26.6
	おひたし	鰹節		ほうれん草	もやし	こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.0
	ガトーショコラ 牛乳	卵	生クリーム 牛乳			小麦粉 チョコレート	バター		
15 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	780
	一口おでん	さつまいも 揚げポーク 竹輪 うすら節 餅つきれ	昆布		大根	こんにゃく		蛋白質 (g)	29.3
	ごま和え			ほうれん草 小松菜		砂糖	ごま	脂質 (g)	22.2
	アスパラベーコン巻き	ベーコン		グリーンアスパラガス				食塩相当量 (g)	3.9
	スイートスプリング 牛乳		牛乳		スイートスプリング				
18 火	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	854
	味噌ラーメンスープ	豚肉 鰹節	だし昆布	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ	砂糖	ごま油 ねりごま	蛋白質 (g)	41.4
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	澱粉	菜種油	脂質 (g)	29.8
	中華和え		ワカメ	にんじん	大根 きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油	食塩相当量 (g)	4.6
	元気ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳						
19 水	きつねごはん	油揚げ 鰹節		にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	860
	鱈の梅揚げ	白糸たら 卵	青のり		カリカリ梅	小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	38.7
	沢煮椀	豚肉 鰹節	だし昆布	にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ	里芋		脂質 (g)	23.6
	磯和え	鰹節	のり	小松菜 にんじん	もやし			食塩相当量 (g)	2.9
	フルーツゼリー 牛乳		寒天 牛乳		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 巨峰缶	砂糖			
20 木	五目チャーハン	ナルト 焼き豚 卵		にんじん 葉ねぎ	ねぎ	米 砂糖	ラード 菜種油	エネルギー (kcal)	760
	餃子	豚肉		にら	白菜 ねぎ 生姜	餃子の皮 澱粉	ごま油 菜種油	蛋白質 (g)	27.0
	ごま酢和え		ワカメ		もやし	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	24.3
	中華スープ	豆腐		小松菜	ねぎ 舞茸	澱粉	ごま油	食塩相当量 (g)	4.1
	甘平 牛乳		牛乳		甘平				
21 金	ココア揚げパン					パン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	881
	洋風煮込み	豚肉 ベーコン		にんじん かぶ菜	玉ねぎ かぶ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	29.2
	春雨サラダ	生揚げ		にんじん	きゅうり 木耳	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	34.2
	バークドチーズタルト	卵	クリームチーズ 生クリーム		レモン	タルトカップ 砂糖	小麦粉	食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
24 月	天皇誕生日 振替休日								
25 火	麦ごはん 味付け海苔		のり			米 麦		エネルギー (kcal)	903
	鯖のねぎ味噌がけ	鯖			ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	39.2
	肉じゃが	豚肉 さつまいも		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝	菜種油	脂質 (g)	22.5
	おひたし	鰹節		小松菜	白菜 とうもろこし			食塩相当量 (g)	2.8
	奄美たんかん 牛乳		牛乳		奄美たんかん				
26 水	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	987
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	生姜 にんにく	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	24.2
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ 菜種油	脂質 (g)	29.8
	フルーツパンチ				とうもろこし 玉ねぎ			食塩相当量 (g)	1.7
	牛乳		牛乳		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナメロン	サイダー 砂糖			
27 木	たまごトースト	卵	チーズ		玉ねぎ	パン 砂糖	マヨネーズ	エネルギー (kcal)	905
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリー	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	38.4
	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	38.2
	りんご				りんご			食塩相当量 (g)	3.7
	牛乳		牛乳						
28 金	お赤飯 ごま塩	小豆				米 もち米	ごま	エネルギー (kcal)	925
	とり天	鶏肉				米粉	菜種油	蛋白質 (g)	41.1
	お吸い物	ナルト 豆腐 鰹節	だし昆布	にんじん 三つ葉	えのき	麩		脂質 (g)	30.6
	菜の花和え				菜の花 もやし			食塩相当量 (g)	3.1
	紅茶ケーキ 牛乳	卵 豆乳	牛乳		アッサム紅茶	ホットケーキミックス	バター		

3年生の皆さんへ
給食室へのメッセージをありがとう！心のこもったメッセージをたくさんいただきました。いつも元気いっぱいみなさんに、たくさん元気を分けていただきました。いろいろな事を経験し、素敵な大人になってください。たくさんのお幸せが訪れますよう祈っています。健康に気をつけて、笑顔を忘れず、すてきな未来に向かって大きく羽ばたいてください！

◎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。
◎1月に使用した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 大根・・・神奈川県
- 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・千葉県 キャベツ・・・神奈川県 じゃがいも・・・鹿児島県 もやし・・・栃木県 ねぎ・・・千葉県 生姜・・・高知県
- きゅうり・・・宮崎県 にんじん・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県 白菜・・・茨城県 ポンカン・・・愛媛県 りんご・・・青森県 ネーブル・・・和歌山県

栄養量の基準値		1月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	854
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	25.7
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.2

寒い季節でも しっかり手洗いをしましょう。

