

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		
11 木	花寿司	卵 鶏肉	だし昆布	にんじん きぬさや	干し椎茸 桜塩漬け	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	801
	かぼちゃ天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	28.5
	おひたし			小松菜	キャベツ とうもろこし			脂質 (g)	20.0
	紅白はんぺん汁	はんぺん 豆腐 鯖節	ワカメ だし昆布		えのき ねぎ 大根			食塩相当量 (g)	3.5
	うぐいすきなもち 牛乳	うぐいすきなこ	牛乳			白玉餅 砂糖			
12 金	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	858
	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 チャツネ	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	24.6
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	15.5
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 白桃缶 パナナ	砂糖		食塩相当量 (g)	1.7
	白ブドウジョア		ジョア						
15 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	863
	生揚げの肉味噌煮	豚肉 生揚げ 鯖節		にんじん さやいんげん	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.9
	メバルのごまだれ焼き	メバル				砂糖	ごま	脂質 (g)	23.9
	柏井の完熟トマト			トマト				食塩相当量 (g)	2.7
	牛乳		牛乳						
16 火	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	だけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	823
	干草焼き	卵 鶏肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	37.6
	味噌汁	白いんげん豆 油揚げ 鯖節	だし昆布	かぶ菜	かぶ キャベツ ねぎ			脂質 (g)	28.1
	大豆の黒砂糖がらめ	大豆				黒砂糖		食塩相当量 (g)	3.3
	デコボン 牛乳		牛乳		デコボン				
17 水	きな粉揚げパン	きなこ				パン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	846
	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 さやいんげん	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.8
	コンニャクサラダ	ハム	ワカメ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.0
	バナナ				バナナ			食塩相当量 (g)	3.3
	牛乳		牛乳						
18 木	ごはん 海苔の佃煮		海苔佃煮			米		エネルギー (kcal)	882
	春キャベツメンチ	豚肉 大豆 卵			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 澱粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	31.8
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	脂質 (g)	29.9
	味噌汁	豆腐 鯖節	だし昆布	小松菜	ねぎ			食塩相当量 (g)	2.7
	牛乳		牛乳						
19 金	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	899
	鯖のカレー焼き	鯖			玉ねぎ にんにく 生姜			蛋白質 (g)	38.9
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 鯖節		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.3
	納豆和え	納豆	海苔	小松菜		砂糖		食塩相当量 (g)	3.2
	デコボン 牛乳		牛乳		デコボン				
22 月	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	876
	焼き肉丼の具	豚肉 凍り豆腐		にんじん にら	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 白菜 もやし		菜種油	蛋白質 (g)	35.0
	ワカメスープ	豆腐 なたと	ワカメ		ねぎ えのき はなひらだけ			脂質 (g)	19.8
	キムチキュウリ			葉ねぎ	きゅうり 大根 生姜 にんにく	砂糖		食塩相当量 (g)	3.2
	黒糖芋蒸しパン 牛乳	豆乳	牛乳			ホットケーキミックス さつまいも 黒砂糖	バター		
23 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	801
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐 とうもろこし		小松菜 にんじん	ねぎ 白菜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.3
	きびなごの唐揚げ		きびなご			澱粉	菜種油	脂質 (g)	21.7
	アスパラソテー	ベーコン		グリーンアスパラガス	しめじ とうもろこし		バター	食塩相当量 (g)	2.6
	きよみ 牛乳		牛乳		きよみ				
24 水	スパゲティー					スパゲティー		エネルギー (kcal)	894
	ミートソース	豚肉 大豆	粉チーズ 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	砂糖	バター	蛋白質 (g)	33.8
	コールスロー				キャベツ きゅうり レモン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	33.6
	ティラミス					ティラミス		食塩相当量 (g)	4.7
	牛乳		牛乳						
25 木	ナン					ナン		エネルギー (kcal)	797
	鶏の塩レモン味	鶏肉		パセリ	レモン	澱粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	32.1
	カレースープ	豚肉 鯖節		にんじん	玉ねぎ 生姜	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	31.0
	春雨サラダ	卵		にんじん	きゅうり 木耳		ごま油 菜種油	食塩相当量 (g)	3.1
	パイナップル 牛乳		牛乳		パイナップル				
26 金	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	887
	鯉のゴマソースがけ	鯉			生姜	澱粉 砂糖	ごま 菜種油	蛋白質 (g)	38.5
	おひたし	鯖節		ほうれん草 にんじん	もやし			脂質 (g)	22.3
	かき玉汁	卵 豆腐 鯖節	だし昆布	小松菜	ねぎ	澱粉		食塩相当量 (g)	3.3
	柏餅 牛乳		牛乳			柏餅			

◎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年生開始は、12日(金)からの予定です。

◎3月に使用した食材の産地は次のとおりです。

- 米・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県
- 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・千葉県 キャベツ・・・愛知県
- もやし・・・千葉県 ねぎ・・・千葉県 生姜・・・高知県 えのき・・・長野県
- トマト・・・市川市 きゅうり・・・千葉県 かぶ・・・千葉県 きよみ・・・愛媛県
- 大根・・・神奈川県 じゃがいも・・・鹿児島県 にんじん・・・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)	852
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.9
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.6
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.1

～市川産トマト～
 市川市柏井地区で栽培された、おいしい完熟トマトが登場します！今年も甘くてフレッシュなトマトが来ました。品種は「もも太郎 はるか」です。5月までいただけます。お楽しみに！

今月の目標「エプロン・三角巾を毎日着用しよう」

給食だより

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい!

健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!

みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!

自然の恵みをいただくことのおりがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい!

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちもてる人であってほしい!

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい!

食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!

献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩はかなり少なめになっています。使用する食品についてもさまざまな材料を適切に組み合わせながら内容の充実に努めています。

毎日、みなさんに残さず食べてもらうことで、私たちが献立に込めた思いや願いがすべて叶うこととなります。苦手なものや、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、でも好奇心をもって、まずは一口チャレンジしてみてください。きっと新しい発見や、自分の好みの変化に気づくこともあると思います。



食育フォーラムより

下貝塚中 食育キャラクター 紹介

昨年度、給食委員会で食育キャラクターを募集し34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一口メモなどに登場しています。ぜひ、覚えてね!!

れもんもん

れもんもん

部活で疲れた下中にビタミンCで元気を届ける!

eatくん (イートくん)

皆のためにいろんな物を作る。伝説の食材を集める旅に出ている。バクバク何でも食べる。(でも人の物は食べない) 怒ると激辛の食べ物を作る。悲しいとすごく冷たい食べ物を作る。頭がおにぎり。後ろのリュックには、いろんな食材が入っている。(四次元リュックのように) 自分の事が嫌いな人に食べてもらえるよう、笑顔でやってくる。

PePePPer (ペペッパー)

食べてくれると優しくなるが、食べてくれない人には種をペッペッと飛ばしに来る。

~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、よろしくお祈りします。

~給食費について~

保護者負担額が1食339円です。各学年の年間回数に1食単価をかけ、年間の集金額が決まります。4月分は、6,000円となります。2月は調整月となります。集金額は後日お知らせいたします。今年度も市川市が給食費の保護者負担軽減事業として、1人1食あたり30円が補助され、米に充当されることになりました

