

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		
1 金	吹き寄せごはん 鯖の文化干し 味噌汁 菊花和え 黒蜜きな粉もち 牛乳	鶏肉 鯖 豆腐 油揚げ 鰹節 きな粉	ワカメ だし昆布	にんじん ほうれん草 ほうれん草	しめじ ねぎ もやし 菊のり	米 さつまいも 粟 ぎんなん 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	818 36.9 28.9 4.0	
4 月		文化の日振り替え休日							
5 火	ブランコッペパン ほうれん草のキッシュ トマトスープ ポテトサラダ 手作りブルーベリージャム 牛乳	卵 ハム 豆腐 おから ベーコン ひよこ豆 おから	チーズ 生クリーム 牛乳 粉チーズ	ほうれん草 菊のり トマト にんじん パセリ にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく とうもろこし きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー	パン 砂糖 バター マカロニ じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	805 29.6 33.0 3.8	
6 水	ごはん 麻婆豆腐 くらげ和え りんご 牛乳	豚肉 豆腐 くらげ 油揚げ		にんじん いら ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 にんじん もやし きゅうり りんご		米 砂糖 澱粉 菜種油 ごま油 砂糖 澱粉 菜種油 ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	833 33.8 26.5 2.2	
7 水	ニャンカタン チュウ コールスロー フルーツポンチ 牛乳	豚肉 生クリーム		ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャバツ きゅうり レモン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ		米 小麦粉 じゃがいも バター 菜種油 砂糖 砂糖 ふどうゼリー	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	949 23.7 30.7 1.9	
8 金	さつまいもごはん 鯛つくねのみぞれあん のり和え 味噌汁 梨 牛乳	鯛 鶏肉 油揚げ 鯖節	のり	分葱 小松菜 ほうれん草 かぶ菜 にんじん	ねぎ 生姜 しめじ 大根 白菜 かぶ ねぎ 梨	米 さつまいも 砂糖 澱粉 パン粉 ごま 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	791 30.7 23.0 3.4	
11 月	麦ごはん 豚肉の三味焼き キムチ卵スープ 切り干し大根の含め煮 柿 牛乳	豚肉 卵 豆腐 さつまいも 油揚げ		小松菜 いら きやいんげん にんじん 柿	ねぎ 白菜 まいだけ 玉ねぎ 切り干し大根 たけのこ 干し椎茸	米 麦 ごま 澱粉 砂糖 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	808 30.1 24.2 3.1	
12 火	麦ごはん 青菜のあんかけ イカのかりん揚げ もやしのナムル フルーツ蜜豆 牛乳	豚肉 イカ レッドビース		小松菜 にんじん にんじん にんじん	たけのこ 生姜 にんにく 玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ なし もやし ねぎ にんにく みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	米 麦 砂糖 澱粉 菜種油 ごま油 小麦粉 澱粉 米粉 菜種油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	863 32.7 19.5 3.1	
13 水	カレーうどん 肉まん かぼちゃ天ぷら ツナ和え みかん 牛乳	鶏肉 鯖節 豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 ねぎ 生姜 干し椎茸 たけのこ 生姜 みかん	うどん スライスストック粉 澱粉 小麦粉 菜種油 ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	916 32.9 26.5 3.8	
14 木	セルフオムライス チキンピラフ シートエッグ・ケチャップ ワカメサラダ さつまいものポタージュ りんご 牛乳	鶏肉 シートエッグ 竹輪 豆乳		にんじん ビーマン 玉ねぎ キャバツ きゅうり 玉ねぎ パセリ りんご	玉ねぎ マッシュルーム	米 菜種油 砂糖 ごま油 さつまいも 米粉 じゃがいも バター	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	855 26.2 19.9 3.5	

【本からとびだした給食】
「西の魔女が死んだ」より

図書委員会との
コラボ給食
「ポリぶくろ、1まい、すてた」より
ガンビア料理

千産千消
デー献立

読
書
週
間

◎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。

給食委員会で、食育キャラクターを募集しました。応募総数72作品の中から見事、3作品が選ばれました。今後、給食だよりや給食一口メモなどのお知らせに載り、食育推進キャラクターとして活躍します。たくさんのお応募ありがとうございました！

給食だより

下貝塚中 食育キャラクター 決定！！

今月より新食育キャラクターに変わります！
「れもんもん」「eatくん」「PePePPER」
いままでありがとうございました。

名前：とまとまん(男の子)

- みんなの苦手な食べ物をなくすためにやってきたトマトのヒーロー。
- 強気で優しい。
- 苦手なものを食べてくれると喜ぶ。トマトを食べてくれるともっと喜ぶ。食べてくれないと食べてくれるまでひたすら応援してくる。



名前：キャロット王子

- にんじんをだれにでも食べてもらえるようにいつも試行錯誤している。
- にんじんを食べてくれるととても喜ぶが、食べてくれないといじける。
- ナイフとフォークは、なくさないようにいつも持っている。



名前：とま豚(性別♂)

いはい走って、甘くなる!



- たくさん動いて食べてもらおうとがんばっている。
- 肉と野菜をバランスよく食べないと怒る。
- 怒ると体が赤くなる。
- 動いたら動いた分だけ甘くなる。
- 怒ると熟しやすくなる。
- 大きさ、色は様々。

11月は、千産千消月間です

いよいよ 梨リレー最終月です！
おいしい市川のなし、農家さんから届きます。お楽しみに！



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes callouts for '毎月19日はもいもいデー' and '和食の日 献立'.

◎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。

◎10月に使用した食材の産地は次のとおりです。

- List of ingredients and their production areas: 米・福島県 牛乳・神奈川県・千葉県 豚肉・千葉県 鶏肉・岩手県 大根・青森県 もやし・栃木県 玉ねぎ・北海道 小松菜・千葉県 キャベツ・千葉県 ジャがいも・北海道 白菜・長野県 ねぎ・岩手県 生姜・高知県 きゅうり・茨城県 にんじん・北海道 さつまいも・千葉県 みかん・佐賀県 梨・市川市

給食前は、しっかり手洗いを

Table of nutritional standards and 11-month averages for energy, protein, fat, and salt.

今月の目標

「感謝の気持ちを持って食べよう」

Card: まずは食事に感謝の「いただきます」から. Text about saying 'いただきます' and appreciating food.

Card: よく味わって食べよう!. Text about enjoying food and appreciating the cook's effort.

Card: 「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを. Text about saying 'ごちそうさま' and appreciating the staff.

Card: 思いやりの気持ちで後片付け. Text about washing dishes with care and gratitude.