



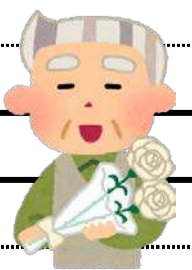
日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	860
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	22.5
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	18.4
		フルーツ白玉				みかん パイナップル 黄桃 りんご	白玉餅 砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
3	金	五目チャーハン	なると 焼き豚		赤ピーマン ピーマン	玉ねぎ	米 砂糖	ラード 菜種油	エネルギー (kcal)	842
		ごま肉団子	豚肉 大豆			ねぎ 生姜 椎茸	山芋 砂糖	ごま ごま油	蛋白質 (g)	35.3
		中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	菜種油	脂質 (g)	30.6
		白菜スープ	鶏肉 木綿豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜 もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	3.2
		冷凍パイ 牛乳		牛乳 (飲用)		パイナップル				
6	月	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	765
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.0
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油	脂質 (g)	21.6
		フローズンゼリー (はるか)				はるか	砂糖		食塩相当量 (g)	2.0
		牛乳		牛乳						
7	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 切り干し大根	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	746
		鮭の生姜焼き	鮭			生姜			蛋白質 (g)	32.9
		じゃが芋とわかめの味噌汁	味噌	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	21.0
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.6
8	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	848
		チキン南蛮	鶏肉			生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.0
		カリカリ大豆サラダ	大豆 ハム		にんじん	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	31.1
		すまし汁	紅白はんぺん 木綿豆腐	わかめ		えのき 大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
9	木	菊ごはん	鮭フレーク			枝豆 菊の花	米		エネルギー (kcal)	736
		豆腐ハンバーグ	豚肉 大豆 おから 押し豆腐 豆乳				砂糖		蛋白質 (g)	29.8
		根菜汁	味噌		にんじん 小松菜	えのき ごぼう 玉ねぎ 大根 もやし	じゃがいも		脂質 (g)	20.9
		巨峰	味噌			巨峰			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
10	金	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	772
		青菜のあんかけ丼の具	豚肉		小松菜 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこ	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	23.9
		野菜チップス			にんじん	ゴーヤ	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	20.0
		冷凍みかん				みかん			食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
13	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	837
		ハヤシライス	豚肉	生クリーム	トマト	にんにく 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム	薄力粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.1
		エンパナーダ	豚肉		ピーマン	ねぎ 生姜 玉ねぎ	ぎょうぎの皮	菜種油	脂質 (g)	27.8
		海藻サラダ		わかめ 白すぎ 紅つゆ	小松菜	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ コーン	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳						
14	火	ラスクトースト					コッペパン グラニュー糖	バター	エネルギー (kcal)	751
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	27.3
		荳わかめツナサラダ	ツナ	荳わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	炒りごま 菜種油	脂質 (g)	21.8
		一口みかんゼリー				みかん	砂糖		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
15	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	756
		キムチ焼肉丼の具	豚肉 凍り豆腐		にんじん にら	玉ねぎ 生姜 もやし にんにく キャベツ 白菜キムチ		菜種油	蛋白質 (g)	30.0
		えのきの中華スープ	木綿豆腐	わかめ		ねぎ えのき		ごま油	脂質 (g)	20.6
		青りんごゼリー				青りんご	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
16	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	858
		さばのごまだれ焼き	さば				砂糖	ごま すりごま	蛋白質 (g)	36.5
		即席漬け			小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ しそ			脂質 (g)	31.5
		じゃが芋のそぼろ煮	生揚げ 豚肉		にんじん	だけのこ 椎茸 絹さや	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
17	金	うどん					うどん		エネルギー (kcal)	830
		ぎつねうどんの具	鶏肉 油揚げ なると		にんじん 小松菜	ねぎ もやし きゅうり 椎茸	砂糖		蛋白質 (g)	32.8
		いか入りかき揚げ	いか		ピーマン にんじん	ごぼう 玉ねぎ	さつまいも 薄力粉	菜種油	脂質 (g)	23.6
		きな粉おはぎ	きな粉				米 もち米 砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
20	月									
21	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	873
		いわしの蒲焼き	いわし			生姜	砂糖	菜種油 ごま	蛋白質 (g)	30.0
		お月見汁	鶏肉 なると	わかめ	にんじん 小松菜	椎茸 白菜 ねぎ 大根	白玉		脂質 (g)	28.2
		お月見ゼリー				オレンジ ブルーベリー	砂糖		食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳 (飲用)						

重陽の節句 献立

お彼岸 献立

定期試験①

中秋の名月 献立



敬老の日



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	エネルギー (kcal)	
22	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	798
		あんかけ焼きそばの具	豚肉 いか うすら卵		にんじん	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ 絹さや		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	32.3
		くらげ和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり		砂糖 ごま油 菜種油 ごま	脂質 (g)	23.9
		大学芋						さつまいも 砂糖	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
23	木	秋分の日 								
24	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	760
		ユウリンチー 油淋鶏風鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.2
		なめこの味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		小松菜	大根 なめこ もやし			脂質 (g)	22.4
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	1.7
27	月	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 椎茸 たけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	790
		さばの竜田揚げ	さば			生姜		菜種油	蛋白質 (g)	31.2
		切り干し大根の含め煮	さつまいも 油揚げ		にんじん いんげん	切干し大根 たけのこ 椎茸	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.9
		梨				梨			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
28	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	771
		豚肉と厚揚げの味噌炒め丼の具	豚肉 生揚げ 味噌		ピーマン 赤ピーマン にんじん	生姜 なす キャバツ 椎茸	砂糖		蛋白質 (g)	29.1
		わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ えのき もやし		ごま油	脂質 (g)	20.9
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
29	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	755
		コーンピラフ	鶏肉 ツナ		にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム		菜種油	蛋白質 (g)	29.8
		ポテトのチーズ焼き	豆乳	生クリーム チーズ				じゃがいも	脂質 (g)	22.8
		野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャバツ もやし			食塩相当量 (g)	2.4
30	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	803
		鮭フライ	鮭				薄力粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	37.3
		豚汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 しめじ えのき ねぎ キャバツ		里芋 こんにゃく	脂質 (g)	24.2
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	1.7

◎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。

◎7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・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・千葉県
 キャバツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道 きゅうり・・・千葉県
 にんにく・・・香川県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県

給食前は、しっかり手洗い


栄養量の基準値

9月平均値

エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	797
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	30.9
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.5

給食だより 9月



今月の目標
「食事のマナーを身につけよう」 

長かった夏休みも終わってしまいましたね。いろいろなことにチャレンジはできましたか？

さて、今月の目標は「食事のマナーを身につけよう」です。給食は食事マナーを学ぶチャンスです！

ひじをついたり、携帯やゲームをしながら食事をしていませんか？みんながマナーを守ることで、楽しい食事になります。

お互いが気持ちよく食事ができるよう、自分の行動を振り返ってみましょう。



新型コロナウイルスの感染が再び広がっています。

食事中はマスクを外すため、感染を広げてしまうリスクがあります。

給食も配膳が簡単になるよう、食器の枚数を減らしたり、アルミカップを付けます。

各クラスに配布している「盛り付け表」を確認し、間違えないようにしましょう。

★給食時の約束★

- ①給食前には手洗い、消毒の徹底！
- ②給食中やその前後は窓を開け換気！
- ③食事中は前を向き、黙って食べる！
- ④手早く準備し、配膳中も距離を取る！

お食事中は
黙食
にご協力をお願いいたします



衛生委員会よりお知らせ

～今年も食育キャラクター募集します！～

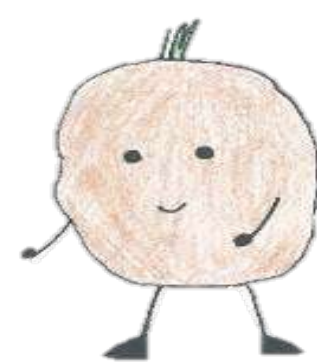
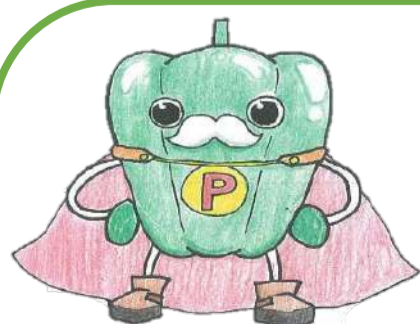
募集期間 9月13日（月）～24日（金）

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、献立表や毎日の一口メモにも登場します！

みなさんのアイデア、どしどしお待ちしております♪

詳しくは、各クラスの衛生委員に聞いてください！



めざせ！
濃厚接触者ゼロ！！

防げ！
クラスター！！