



4月給食予定献立



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にかたごを作る		主にかたごの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	金	ごはん ポークカレー ひじきのサラダ フルーツゼリーポンチ 牛乳	豚肉 ツナ	チーズ ひじき	にんじん にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 じゃがいも 砂糖 ブタデココ サイダーゼリー	菜種油 バター 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	938 27.8 24.9 2.8
祝 入学式										
11	月									
12	火	花寿司 鶏肉のから揚げ 菜の花和え お祝い汁 お祝いクレープ 牛乳	鮭 鶏肉	きざみのり		枝豆 たくあん 生姜 にんにく 小松菜 にんじん 菜の花 小松菜 にんじん	米 砂糖 ごま 菜種油	ごま 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	834 37.0 22.9 2.9
13	水	ごはん 八宝菜丼 (具) 中華サラダ わかめスープ 牛乳	豚肉 生揚げ いか 焼き豚 木綿豆腐 なたと		にんじん チンゲン菜 にんじん わかめ	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり ねぎ えのき	米 菜種油 春雨 砂糖 ごま油	菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	815 31.1 22.8 2.8
14	木	ごはん 竹輪の緑茶揚げ ごまマヨ和え すき焼き風煮 牛乳	竹輪 豚肉 焼き豆腐			緑茶 抹茶 小松菜 にんじん キャベツ コーン ねぎ 白菜 えのき	米 小麦粉 ごま すりごま エッグゲアマヨネーズ	菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	798 29.5 23.7 2.0
15	金	ガーリックトースト いかのサラサ揚げ ABCスープ ーロりんごゼリー ミルクコーヒー 牛乳	いか 豚肉			にんにく 生姜 にんじん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ りんご	コッパン バター アルファベットマカロニ じゃがいも 砂糖 ミルクコーヒー	菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	757 31.4 30.8 2.4
18	月	ごはん ハヤシライス (具) 新じゃがコロケ コーンサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 おから ツナ	わかめ 菜種油	トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ ほうれん草 にんじん コーン きゅうり キャベツ	米 ごま 薄力粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 菜種油	菜種油 バター 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	914 29.1 32.7 2.8
19	火	たけのこごはん 鮭の西京焼き ごま酢和え キャベツの味噌汁 さくらゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 味噌 わかめ 生揚げ 味噌	わかめ		たけのこ もやし 小松菜 にんじん キャベツ えのき しめじ ごぼう さくらんぼ レモン	米 砂糖 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	848 39.1 23.0 2.7
20	水	麦ごはん 納豆和え 肉じゃが 河内晩柑 牛乳	ひきわり納豆 かつお節 豚肉 さつま揚げ 河内晩柑	のり	ほうれん草 小松菜 にんじん にんじん いんげん	もやし ねぎ 玉ねぎ 河内晩柑	米 押麦 砂糖 じゃがいも 白滝 砂糖 菜種油		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	835 32.1 20.5 2.4
21	木	カレーピラフ 白身魚のマヨネーズ焼き マセドアンサラダ 肉団子スープ 牛乳	豚肉 メルルーサ ロースハム 鶏肉 木綿豆腐		にんじん ビーマン 赤ビーマン にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム レモン きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 ねぎ 生姜 たけのこ	米 押麦 パン粉 小麦粉 パン粉 ごま油	菜種油 エッグゲアマヨネーズ 菜種油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	781 36.9 26.4 3.0
22	金	中華麺 味噌ラーメン (具) 揚げぎょうざ わかめサラダ いちごのスティックケーキ 牛乳	豚肉 味噌 豚肉 わかめ 牛乳 (飲用)		小松菜 にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし キャベツ コーン メンマ 白菜 ねぎ 生姜 椎茸 きゅうり コーン	中華麺 砂糖 ごま油 ねりごま 菜種油 ごま いちごのスティックケーキ		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	806 33.6 26.0 3.1
25	月	ごはん 豚キムチ丼 (具) カリカリサラダ かぶの味噌汁 ピーチゼリー 牛乳	豚肉 大豆 ハム 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 (飲用)		にんじん にら にんじん 小松菜	白菜キムチ たまねぎ 生姜 にんにく もやし 切り干し大根 きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ 桃	米 菜種油 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 菜種油 砂糖		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	892 32.8 24.1 3.0
26	火	中華おこわ あじのから揚げ ナムル 中華風コーンスープ 牛乳	焼き豚 あじ ハム 木綿豆腐 豚肉 牛乳		にんじん わかめ にんじん チンゲン菜	たけのこ もやし ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	米 もち米 砂糖 菜種油 ごま油 ごま油		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	798 37.7 23.8 3.1
27	水	菜飯 さばの味噌煮 辛子和え けんちん汁 りんご 牛乳	さば 味噌 かまぼこ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 (飲用)			菜飯の素 生姜 もやし コーン キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ 椎茸 りんご	米 砂糖 すりごま 里芋 こんにゃく ごま油		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	838 38.0 22.7 2.8

2・3年生
給食開始

1年生入学
お祝い献立

毎月19日は
もいもいデー

リクエスト
①

リクエスト
②

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)	
28	木	ソフト麺					ソフト麺		エネルギー (kcal)	855
		ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	32.4
		コーンスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.7
		おふのラスク					おふ 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.0
		牛乳		牛乳						
29	金									

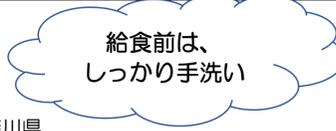
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎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・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県

キャベツ・・・神奈川県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道 大根・・・神奈川県

きゅうり・・・群馬県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・千葉県 れんこん・・・茨城県



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)	836
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	25.1
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.7

☆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。給食の時間は「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。毎日の献立は食べて学ぶ教科書です！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

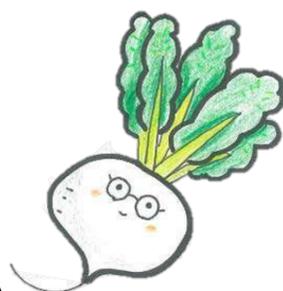
昨年度、衛生委員会で食育キャラクターを募集し、35名の応募の中から3名のキャラクターが投票により決まりました。下貝塚中の献立表や毎日の給食で配付される一口メモなどに登場しています。ぜひ、覚えてね★

名前:だいこんまる



- ・下中に新鮮な野菜や果物を届ける八百屋さんで野菜と果物のことなら何でも知ってる。
- ・好き嫌いなく野菜を食べてもらえるととても喜ぶが、食べてもらえないととても落ち込む
- ・お気に入りのリヤカーには大量の野菜と果物が入っている

名前:かぶっち



かぶに多く含まれる葉酸で記憶力up！
(葉酸が不足すると記憶力に障害が出る可能性がある。)
産出額は千葉県が1位！

名前:ピーとナッツ



バイクに乗っている方がピーで寝ている方がナッツ。落花生の栄養でみんなを元気にするためにバイクで走り回っている。ついでに野菜もお届け。ナッツは落花生の殻が心地よくてずっと寝ている。バイクはピーの手作り

給食費について

市川市では給食費公会計化により、口座振替となります。給食停止や各種変更の手続きは、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。



★コロナ禍での給食時の約束★

- 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！

ルールを守り安全で楽しい給食にしましょう♪

にご協力をお願いいたします

ようこそ！下貝塚中学校へ♪

4月～6月にかけて、今年度着任された先生方の好きな給食や料理が登場します！定番メニューから珍しいメニューまでいろいろあります。どの先生のリクエストメニューかは、当日の一口メモで紹介します♪ぜひ給食の話先生方との会話の材料にしてください★



～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、よろしくお祈りいたします。

