

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		
8 水	七草ごはん			せり 小松菜		米		エネルギー (kcal)	777
	松風焼き	鶏肉 大豆 卵			ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	ごま	蛋白質 (g)	34.4
	八宝味噌汁	豆腐 油揚げ 鯖節	ワカメ		キャベツ ごぼう 玉ねぎ		じゃがいも	脂質 (g)	14.4
	おろし和え	鯉節		ほうれん草 にんじん	大根 なめこ			食塩相当量 (g)	3.0
	みかん イチゴジョア		イチゴジョア		みかん				
9 木	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	970
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	23.3
	ドレッシングサラダ	ハム		小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.9
	ヨーグルトクリーム		ヨーグルト 生クリーム		みかん缶 バイン缶 黒糖缶 ハナフ	砂糖		食塩相当量 (g)	1.7
	牛乳		牛乳						
10 金	フレンチトースト	卵				パン 砂糖	バター	エネルギー (kcal)	777
	白玉雑煮	鶏肉 なた 鯖節	だし昆布	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 干し椎茸	白玉餅		蛋白質 (g)	34.6
	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)	24.1
	夢オレンジ				夢オレンジ			食塩相当量 (g)	3.9
	牛乳		牛乳						
13 月	成 人 の 日								
14 火	小豆ごはん	小豆				米		エネルギー (kcal)	764
	黄金焼き	卵 鶏肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.2
	つみれ味噌汁	豚 助宗 大豆		にんじん	生姜 ねぎ 白菜	澱粉		脂質 (g)	18.9
	柚子香和え			ほうれん草	もやし きゅうり			食塩相当量 (g)	3.9
	ボンカン 牛乳		牛乳		ボンカン				
15 水	味噌煮込みうどん	豚肉 鯖節		にんじん いら	白菜 ねぎ もやし えのき	うどん	菜種油	エネルギー (kcal)	869
	鰯カツ	ブリ				小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	36.7
	のり和え		海苔	小松菜	キャベツ			脂質 (g)	25.7
	いちご蒸しパン	豆乳	牛乳		いちご	ホットケーキミックス		食塩相当量 (g)	3.1
	牛乳		牛乳						
16 木	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	833
	八宝菜	豚肉 エビ イカ アサリ うすら卵		にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ だけのこと 木豆	澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	34.5
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 おから			ねぎ 生姜 干し椎茸	砂糖 澱粉	菜種油	脂質 (g)	24.2
	もやし和え			いら	もやし		ごま油	脂質 (g)	3.2
	ネーブルオレンジ 牛乳		牛乳		ネーブルオレンジ				
17 金	カレードリア	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	米 小麦粉	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	858
	わかめサラダ	竹輪	ワカメ		きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	28.9
	白菜スープ	ベーコン 豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜			脂質 (g)	30.9
	りんご				りんご			食塩相当量 (g)	3.7
	牛乳		牛乳						
20 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	867
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐		にんじん いら	ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸	砂糖 澱粉	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	38.8
	シシャモの磯焼き		シシャモ 青のり					脂質 (g)	30.5
	豆苗の中華和え	ハム		豆苗 にんじん	もやし		菜種油 ごま油 ごま	食塩相当量 (g)	2.8
	牛乳		牛乳						
21 火	ピザトースト	ハム	チーズ	ピーマン	マッシュルーム トマト にんにく 玉ねぎ	パン	菜種油	エネルギー (kcal)	899
	クラムチャウダー	アサリ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	33.6
	森のきのこサラダ				キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ しいたけ にんにく		菜種油	脂質 (g)	28.6
	コーヒーゼリー		アガー			砂糖		食塩相当量 (g)	3.9
	牛乳		牛乳						
22 水	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	だけのこと	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	795
	ホッケの文化干し	ホッケ						蛋白質 (g)	38.6
	白玉団子汁	鶏肉 油揚げ 鯉節	だし昆布	かぼちゃ 小松菜	大根 ごぼう	白玉餅 じゃがいも		脂質 (g)	20.6
	おひたし			小松菜	もやし			食塩相当量 (g)	3.6
	ボンカン 牛乳		牛乳		ボンカン				

◎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



新年を迎えました。本年もどうぞよろしくお祈りします。



今月の目標

「好き嫌いをなくそう（牛乳を飲もう）」



お正月には様々な行事があります。その中で、7日は「七草がゆ」を食べて無病息災を願います。

《春の七草》

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）

春の七草は、奈良時代から1300年余りも続く伝統行事です。

小倉百人一首 「君がため 春の野に出でて 若菜つむ 我が衣手に 雪は降りつつ」

この歌の「若菜」とは春の七草の事です。大切な人が1年健康で送れるように願った歌です。



1 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		
23 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	856
	あぶ玉煮	豚肉 油揚げ 卵 凍り豆腐 鯖節		にんじん 小松菜 三つ葉	玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	39.5
	ワカサギの唐揚げ		ワカサギ			澱粉	菜種油	脂質 (g)	23.7
	洋風ごま和え	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
	バナナ 牛乳		牛乳		バナナ				
24 金	ソースカツ丼	豚肉			キャベツ レモン	米 小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	844
	引き菜炒り	油揚げ 鯖節		大根葉 にんじん	大根 ねぎ	焼き麩 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.0
	味噌汁	鯖節	ワカメ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	20.6
	りんご				りんご			食塩相当量 (g)	3.4
	牛乳		牛乳						
27 月	胚芽パン					パン		エネルギー (kcal)	888
	カヴァルマ	いんげん豆 豚肉 大豆 とうもろこし	粉チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ		オリーブ油	蛋白質 (g)	39.5
	ショブスカサラダ		カッテージチーズ 粉チーズ	トマト	きゅうり 玉ねぎ レモン	砂糖	オリーブ油	脂質 (g)	30.0
	ブルガリア風ポテト焼き	ベーコン	ヨーグルト 粉チーズ チーズ	パセリ	レモン	じゃがいも 砂糖		食塩相当量 (g)	3.8
	牛乳		牛乳						
28 火	ごはん 市川のりの佃煮		海苔			米 砂糖		エネルギー (kcal)	890
	鰯のさんが焼き	イワシ 鶏肉			ねぎ 生姜	パン粉 砂糖		蛋白質 (g)	37.5
	菜の花和え				もやし 菜の花 とうもろこし			脂質 (g)	24.9
	かき玉汁	卵 豆腐 鯖節	だし昆布	ほうれん草	ねぎ	澱粉		脂質 (g)	3.9
	千葉県産お米のムース 牛乳		牛乳			お米のムース			
29 水	麦ごはん・小魚ふりかけ		しらすぼし 海苔	小松菜		米 麦	ごま	エネルギー (kcal)	875
	インド煮	豚肉 さつま揚げ とうもろこし		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	32.2
	バンサンスー	焼き豚		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	18.5
	オレンジ				オレンジ			食塩相当量 (g)	2.6
	牛乳・ミルメーク		牛乳			ミルメーク			
30 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	832
	鶏の南部味噌焼き	鶏肉				砂糖	ごま	蛋白質 (g)	32.1
	ひつつみ	鶏肉 油揚げ 鯖節	スキムミルク	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	白玉粉 小麦粉 澱粉		脂質 (g)	19.7
	おかか和え	鰹節		小松菜 にんじん	キャベツ			食塩相当量 (g)	2.3
	りんご 牛乳		牛乳		りんご				
31 金	キムチごはん	豚肉		にんじん	白菜 生姜	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	892
	タラのみぞれあんフルーツレモン風味	助宗鱈			大根 フルーツレモン	澱粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.9
	ナムル		ワカメ	ほうれん草	もやし ねぎ にんにく	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	29.6
	がまくんクッキー	豆乳				黒砂糖 小麦粉 チョコレート	クルミ 菜種油	食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						

◎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。

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)	852
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	34.3
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.3
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。



《給食委員会よりお知らせ》

★3年生思い出の給食～リクエストメニュー～★

今年度も、3年生のリクエストに応じて「思い出給食」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。今年度は、人気の高かったメニューを組み合わせることで5つの献立を作成しました。1月と2月に実施します。お楽しみに。



◎12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・岩手県 大根・・・千葉県・神奈川県
 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・千葉県 キャベツ・・・愛知県 じゃがいも・・・北海道 白菜・・・茨城県
 もやし・・・栃木県 ねぎ・・・千葉県市川市 生姜・・・高知県 きゅうり・・・宮崎県・千葉県 にんじん・・・千葉県
 れんこん・・・茨城県 えのき・・・長野県 しめじ・・・長野県 りんご・・・青森県 みかん・・・愛媛県 ゆず・・・高知県

全国学校給食週間です!

1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」です。第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちはやせ細り、いつもおなかをすかせていました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。これを記念して行われている行事です。戦後、学校給食は学校で行われる教育活動の1つに位置づけられました。成長期の今だけでなく、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送っていくために大切なことを毎日の給食を通して伝え、学んでいく場になっています。

健学社より



12月5日に給食試食会を実施しました!

《献立》スパゲティーカレーソース・切り干し大根のサラダ・アップルパイ・牛乳

アンケート結果 味付け ちょうどよい 100%
 量 ちょうどよい 100%

・中学校の給食試食会初めて参加しました・子どもがちょうど給食当番でエプロン姿が見れてよかった・集金日だと参加しやすい・おいしかったです等、貴重なご意見をいただきました。今後の給食に活かしていきます。お忙しい中、ありがとうございました。