

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		
22 月	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	690
	鮭の塩焼き	さけ						蛋白質 (g)	35.0
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき		菜種油	脂質 (g)	15.2
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.7
23 火	ミラノ風ドリア	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 マッシュルーム	米 米粉 砂糖	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	864
	野菜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン			蛋白質 (g)	26.2
	個袋果物 (河内晩柑)				河内晩柑			脂質 (g)	21.8
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.3
24 水	ホットドック	フランクフルト					パン	エネルギー (kcal)	769
	ABCスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン		じゃがいも マカロニ 砂糖	蛋白質 (g)	28.6
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					脂質 (g)	29.7
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	4.5
25 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	717
	鯖の西京焼き	さわら みそ						蛋白質 (g)	30.1
	けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油	脂質 (g)	16.9
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.5
26 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	750
	厚揚げと豚肉の味噌炒め (丼の具)	豚肉 生揚げ みそ		ピーマン にんじん	キャベツ 椎茸 ねぎ しょうが		砂糖	蛋白質 (g)	30.6
	わかめスープ		わかめ		にんじん えのき ねぎ		ごま油	脂質 (g)	19.9
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.9
29 月	ガーリックトースト			パセリ			パン	エネルギー (kcal)	739
	チリコンカン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 菜種油	蛋白質 (g)	21.5
	りんごゼリー	ベーコン					りんごゼリー	脂質 (g)	28.6
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.8
30 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	849
	野菜カレー			にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも バター	蛋白質 (g)	20.7
	とんかつ	豚肉					パン粉 菜種油	脂質 (g)	21.7
	冷凍洋ナシ				洋ナシ			食塩相当量 (g)	1.1
	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。

※今月は、新型コロナウイルス感染防止対策により、簡単に配膳のできる「ほっと給食」となっています。

◎2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・・・岩手県 大根・・・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・・・鹿児島県  
 もやし・・・千葉県 ねぎ・・・千葉県 生姜・・・高知県 白菜・・・茨城県 かぶ・・・千葉県  
 ほうれん草・・・千葉県 きゅうり・・・埼玉県 りんご・・・青森県 ネーブル・・・和歌山県  
 ごぼう・・・青森県 トマト・・・熊本県 にんじん・・・千葉県 里芋・・・愛媛県

栄養量の基準値		6月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	768
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	27.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	22.0
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.8

## 今月の目標：「みんなで協力し、衛生と安全に気をつけて給食を食べよう！」

### 給食前は、しっかり手洗いを

**給食当番をする前に...**

下痢や発熱、腹痛などないか確認する。症状のある人は当番を代わってもらう。

白衣に着替える前にトイレをすませ、手をせっけんでしっかり洗う。

白衣、エプロンがひどく汚れていないかを確認し、身だしなみを清潔に整える。

**給食当番では...**

マスクは鼻と口をしっかりと覆い、帽子は髪が出ないようにかぶる。

1人分の量を確認する。汁物などは底をよくかき混ぜながら盛り付ける。

自分の担当を確認し、しっかり行う。給食当番全員で協力して配膳する。

**当番以外の人は...**

グループを作るなどして、机の上をきれいにする。

手をせっけんで洗い、静かに着席する。給食当番が仕事をしやすいように協力する。

換気をし、ゴミなどを片付けて、楽しい食事ができる環境を整える。

- ①トイレを済ませ、手をよく洗ってから清潔なハンカチでふく。
- ②エプロン、三角巾は、髪の毛を出さないなど衛生に注意し着用する。
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに自分の席で待つ。おかわりは担任の先生からもらう。
- ④飛沫感染などを防ぐためグループは作らず、前を向き静かに食べる。(食べる時以外にはマスクを着用する)

給食当番の人は、週末にエプロン・三角巾を家に持ち帰り、洗濯とアイロンがけをして週明けに忘れずに持ってきてください。  
 家の人まかせではなく、自分で責任をもって行うことが大切です。



## ☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

新型コロナウイルスの影響で休校が長く続いていましたが、“早寝・早起き・朝ごはん”など規則正しい生活はできましたか？

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！

みなさんも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、給食委員会で食育キャラクターを募集し72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！！

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:とまとん(性別♂)



・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。

## △食中毒に注意△

6月の梅雨時から9月頃は気温が高い上、ジメジメとした気候のため、細菌による食中毒が多発する時期です。

食中毒を招く細菌は増殖しても味や匂い、見た目に変化がなく気づかないことが多いです。

保存方法や調理の仕方に気をつけ食中毒を防ぎましょう。



## ほっと給食(簡易給食)について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、通常通りの給食を提供することは、困難な状況にありますが、この非常事態においては、栄養価や摂取カロリー量等にこだわるのではなく、子どもたちに昼食を食べさせることを第一とし、給食を提供することとしました。

また、そのために考えられる感染症予防策を講じた上で給食を提供していきます。



## ～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、よろしくお願いいたします。



## ～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、1年生7,000円、2・3年生は、昨年度の休校中返金分5,085円を差し引いた額1,915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。