



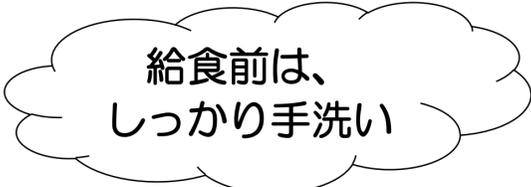
日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	782	
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	24.0	
		ひじきのマリネ	鶏肉	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.8	
		フルーツパンチ				みかん パインアップル 黄桃 りんご	サイダー		食塩相当量 (g)	2.5	
		牛乳		牛乳							
5	火	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	743	
		チンジャオロース丼 (具)	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ		ごま油	蛋白質 (g)	32.8	
		焼きししゃも		ししゃも					脂質 (g)	22.9	
		みそポテト	みそ	あおのり			じゃがいも 小麦粉 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6	
		牛乳		牛乳							
6	水	ラスクトースト					コッペパン 砂糖	バター	エネルギー (kcal)	939	
		チリ・コン・カン	いんげん豆 豚肉 大豆 ベーコン		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)	34.1	
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 小松菜 にんじん	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり		菜種油	脂質 (g)	30.1	
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	3.2	
		牛乳		牛乳							
7	木	バターライス					米	バター	エネルギー (kcal)	711	
		白身魚のプロヴァンス風	メルルーサ ベーコン		トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく なす 玉ねぎ セロリ スズキキニ	パン粉	オリーブオイル	蛋白質 (g)	28.7	
		ポトフ	豚肉		にんじん フロッコリー	玉ねぎ かぶ	じゃがいも		脂質 (g)	17.4	
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		食塩相当量 (g)	2.2	
		牛乳		牛乳							
8	金	菊ごはん	鮭				枝豆 菊の花	米	エネルギー (kcal)	808	
		和風豆腐ハンバーグ	豚肉 木綿豆腐 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	万能ねぎ	玉ねぎ 大根 しめじ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.5	
		キャベツの浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり 生姜			脂質 (g)	26.9	
		かき玉汁	卵 木綿豆腐		小松菜	ねぎ			食塩相当量 (g)	2.5	
		さつまいもと栗のタルト 牛乳		牛乳 (飲用)				お米deさつまいもと栗 のタルト			
11	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	760	
		すき焼き煮丼 (具)	豚肉 木綿豆腐		にんじん	ねぎ 白菜 ごぼう ねぎ えのき	しらたき 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.5	
		油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	小松菜	大根 ねぎ			脂質 (g)	18.0	
		オレンジゼリー		アガー		オレンジジュース オタデココ	砂糖		食塩相当量 (g)	2.3	
		牛乳		牛乳							
12	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	764	
		ぼらの味噌から揚げ	ぼら 味噌			生姜	砂糖	米油	蛋白質 (g)	31.1	
		からし和え	かまぼこ		にんじん ほうれん草	もやし からし			脂質 (g)	22.4	
		きび団子汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	白玉粉 きび		食塩相当量 (g)	2.1	
		市川の梨 牛乳		牛乳		梨					
13	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	873	
		青菜のあんかけ丼 (具)	豚肉		にんじん 小松菜	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ たけのこ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.5	
		レバーの香味揚げ	豚レバー			生姜 ねぎ にんにく	砂糖	米油 ごま油	脂質 (g)	26.5	
		ぐりとぐらのカステラ	卵	牛乳		レモン	小麦粉 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
14	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	735	
		焼鳥丼 (具)	鶏肉			ねぎ 玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	32.8	
		小松菜とコーンのサラダ	ツナ		小松菜	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	25.8	
		生揚げの中華スープ	豚肉 生揚げ		チンゲン菜 にんじん	白菜 たけのこ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.6	
		ひとくちみかんゼリー 牛乳		牛乳		みかん	砂糖				
15	金	食パン いちごジャム				いちご	食パン 砂糖		エネルギー (kcal)	783	
		フィッシュ&チップス	たら		トマトケチャップ	にんにく	じゃがいも	米油	蛋白質 (g)	33.2	
		スコッチブロス	鶏肉 ベーコン いんげん豆		さやいんげん にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ かぶ	押麦	菜種油	脂質 (g)	26.9	
		紅茶プリン		牛乳		紅茶	砂糖		食塩相当量 (g)	3.0	
		牛乳		牛乳							
18	月	敬老の日									
19	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	765	
		チキン南蛮	鶏肉			生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	小麦粉 砂糖	タルタルソース (卵不使用)	蛋白質 (g)	33.0	
		ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし			脂質 (g)	26.8	
		ざぶ汁	木綿豆腐 かまぼこ		にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.5	
		牛乳		牛乳							
20	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	776	
		市川の梨入り焼肉丼 (具)	豚肉		万能ねぎ	にんにく 生姜 梨 玉ねぎ			蛋白質 (g)	35.5	
		豆腐チゲ	鶏肉 木綿豆腐 味噌		にんじん いら	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ えのき ねぎ もやし		ごま油	脂質 (g)	25.5	
		原宿ドック (ココアバナナ)	卵	牛乳		バナナ	小麦粉 砂糖	バター ココア	食塩相当量 (g)	2.4	
		牛乳		牛乳							
21	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	749	
		しいらのピリ辛揚げ	しいら			生姜 ねぎ	砂糖	米油	蛋白質 (g)	35.7	
		たくあん和え				もやし きゅうり たくあん	砂糖	菜種油 ごま油 ごま	脂質 (g)	23.3	
		豚汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6	
		ひとくちアセロラゼリー 牛乳		牛乳		アセロラ	砂糖				

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		
22	金	うどん					うどん		エネルギー (kcal)	766
		ぎつねうどん(具)	鶏肉 油揚げ なた		にんじん 小松菜	ねぎ 椎茸	砂糖		蛋白質 (g)	29.6
		玉ねぎと枝豆のかき揚げ			にんじん	ごぼう 玉ねぎ 枝豆	小麦粉	菜種油	脂質 (g)	22.6
		きな粉おはぎ	きな粉				米 もち米 砂糖		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
25	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	774
		麻婆豆腐丼(具)	豚肉 木綿豆腐 味噌		にんじん にら	ねぎ 生姜 椎茸		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	32.1
		中華風コーン卵スープ	豚肉 卵		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし		ごま油	脂質 (g)	23.2
		青りんごゼリー				青りんご	砂糖		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
26	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	788
		ささみフライのレモンソースがけ	ささみ		パセリ	レモン	砂糖	米油	蛋白質 (g)	35.3
		ブロッコリーとコーンのおかか和え	かつお節		にんじん ブロッコリー	コーン			脂質 (g)	19.5
		沢煮椀	豚肉		にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ		里芋	食塩相当量 (g)	2.1
		牛乳		牛乳						
27	水	チキンライス	鶏肉		グリーンピース	玉ねぎ コーン	米	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	825
		セルフオムライス(具) ケチャップ	卵	牛乳		トマトケチャップ		菜種油 マーガリン	蛋白質 (g)	29.3
		ミートボールスープ	豚肉 豆プラスミンチ おから		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	春雨	ごま油	脂質 (g)	30.5
		ひとくち牛乳プリン		牛乳			砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
28	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	728
		さばの味噌煮	さば 味噌			ねぎ 生姜	砂糖		蛋白質 (g)	33.5
		茎わかめの和え物		茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		脂質 (g)	25.2
		筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	たけのこ れんこん 椎茸 ごぼう	里芋 こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
29	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	750
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		米油	蛋白質 (g)	27.4
		磯香和え		のり	ほうれん草	キャベツ えのき	砂糖	菜種油	脂質 (g)	18.4
		お月見汁	豚肉 なた		にんじん 小松菜	椎茸 白菜 ねぎ	白玉餅		食塩相当量 (g)	1.9
		お月見ゼリー ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)		ブルーベリー オレンジ	砂糖			

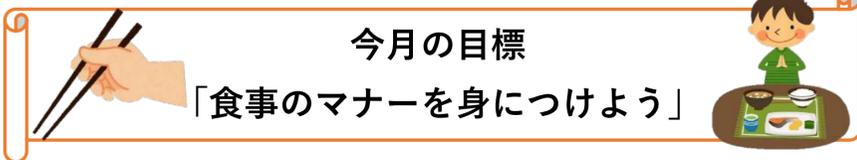
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

【学校給食で使用するお米の産地について】

9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の小中学校では市川市のなしを、市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。



9月平均値	
エネルギー (kcal)	780
蛋白質 (g)	31.9
脂質 (g)	23.9
食塩相当量 (g)	2.5



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、食器を持たずに食べていませんか？家庭では、スマホ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。

ちょっと待って！それは給食のマナー違反！
次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。

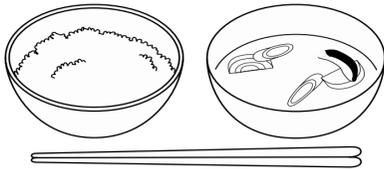
- 食事中にふざわしくなく話を話す
- 食事中に勝手に席を立つ
- ふざけながら食べる
- 早食い競争をする
- 食器の音を立てる
- 口に食べ物が入ったまま話す

はしの正しい持ち方

上のはしは、鉛筆を持つように持って、
下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

和食の基本

ごはんのみそ汁の配膳！
和食の配膳では、ごはん茶わんは左に、汁物のおわんは右に置きます。
ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配膳すると見た目にもきれいで、気持ちがいいですね。食べる前に確認しましょう。



衛生委員会よりお知らせ

～今年も食育キャラクターを募集します！～
募集期間 9月19日(火)～10月6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、とどしお待ちしています♪
詳しくは、各クラスの衛生委員に聞いてください！

