

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				
10	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	769		
		ポークカレー	豚肉 豆乳クリーム		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃが芋	油				
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油				
		さくらゼリー					さくらゼリー					
		牛乳		牛乳								
11	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	709		
		マーポー豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油				
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油 ごま				
		一口アセロラゼリー					一口アセロラゼリー					
		牛乳		牛乳								
14	月	鮭ちらし寿司	鮭 油揚げ かつお節	昆布 のり	にんじん	レンコン かんぴょう 枝豆 しいたけ	米 砂糖		エネルギー (kcal)	885		
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく 玉ねぎ	でんぶん	油				
		菜の花の和え物	かつお節		菜の花 小松菜 にんじん	きゅべつ もやし	砂糖					
		お祝いすまし汁	鶏肉 豆腐 なると はんべん かつお節		にんじん 小松菜	えのき ねぎ						
		お祝いいちごクレープ・牛乳		牛乳			お祝いいちごクレープ					
15	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	795		
		アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油				
		ハムサラダ	ハム			きゅべつ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油				
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ かつお節	昆布 のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	南部せんべい 里芋	ごま油				
		牛乳		牛乳								
16	水	ジャージャー麺(めん)					中華めん	ごま油	エネルギー (kcal)	752		
		ジャージャー麺(ソース)	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ しいたけ	でんぶん 砂糖	油 ごま油				
		ナムル			小松菜 にんじん	もやし にんにく		ごま油 油 ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ	ワンタンの皮	ごま油				
		マーラーカオ		牛乳			ミックス粉 砂糖 黒糖	ごま油 ごま				
		牛乳		牛乳								
17	木	たけのこごはん	かつお節 鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しょうが 枝豆 しいたけ	米 砂糖	油	エネルギー (kcal)	692		
		赤魚の西京焼き	赤魚 みそ			しょうが	砂糖					
		ごま和え			小松菜 にんじん	きゅべつ もやし	砂糖	ごま				
		なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ			だいこん 玉ねぎ なめこ						
		牛乳		牛乳								
18	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	685		
		マーマレードチキン	鶏肉			にんにく マーマレード						
		フレンチサラダ			にんじん	きゅべつ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油				
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ きゅべつ		油				
		牛乳		牛乳								
21	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	713		
		チンジャオロース	豚肉		ビーマン 赤パプリカ	にんにく しょうが だけのこ 黄パプリカ でんぶん	じゃが芋 砂糖 でんぶん	油 ごま油				
		春雨スープ	鶏肉 なると		にんじん 小松菜		春雨	ごま油				
		杏仁豆腐					杏仁豆腐					
		牛乳		牛乳								
22	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	707		
		パリパリカレーししゃも	ししゃも				春巻きの皮 でんぶん	油				
		なっとう和え	なっとう かつお節		にんじん	小松菜 きゅべつ						
		豚汁	豚肉 かつお節 みそ		にんじん	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油 油				
		牛乳		牛乳								
23	水	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖		エネルギー (kcal)	785		
		照り焼きチキン	鶏肉			しょうが	砂糖 でんぶん					
		コーンサラダ		にんじん	きゅべつ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	油					
		ABCスープ	鶏肉 ベーコン	にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油					
		牛乳		牛乳	きゅべつ							
24	木	キムチごはん	豚肉		にんじん いんげん	しょうが 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー (kcal)	664		
		華しゅうまい	豚肉 おから			しょうが 玉ねぎ しいたけ	しゅうまいの皮 砂糖 でんぶん	ごま油				
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油 ごま				
		白菜スープ	ベーコン		にんじん	セロリ 玉ねぎ 白菜		オリーブ油				
		牛乳		牛乳								
25	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	873		
		ポークストロガノフ	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	じゃが芋	オリーブ油				
		イタリアンサラダ	ドライサラミ	チーズ	にんじん	きゅべつ きゅうり レモン 玉ねぎ	砂糖	油				
		フルーツポンチ				ナタデココ みかん バイン 黄桃 りんご レモン	砂糖					
		牛乳		牛乳								
28	月	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー (kcal)	727		
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			しょうが	砂糖 でんぶん	油				
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅべつ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	油				
		豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ かつお節 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ						
		牛乳		牛乳								

**2・3年生
給食開始****リクエスト
①****毎月19日は
もりもりデー****リクエスト
②**

30	水	ミートソーススパゲッティ	豚肉 ベーコン 大豆ミート	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリ、玉ねぎ きゅべつ、きゅうり レモン、玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	エネルギー (kcal)	745
		コールスローサラダ	ハム		にんじん			油	蛋白質 (g)	34.1
		ポトフ	豚肉 ウィンナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅべつ	じゃが芋	オリーブ油	脂質 (g)	30.2
		一口いちご牛乳プリン					一口いちご牛乳プリン		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。

◎3月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

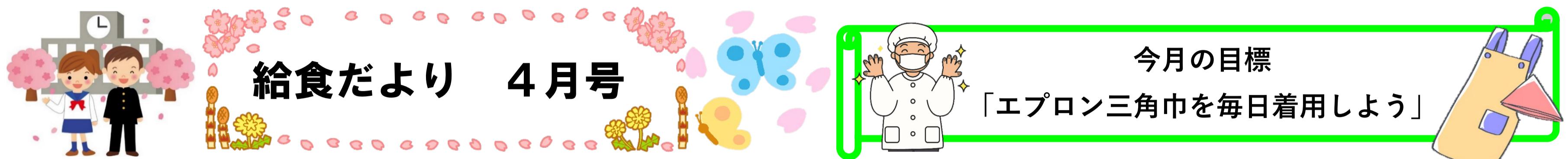
米・・福島県 牛乳・・千葉県 豚肉・・千葉県 鶏肉・・宮崎県 小松菜・・千葉県

キャベツ・・愛知県 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 白菜・・茨城県



4月平均値	
エネルギー (kcal)	750
蛋白質 (g)	31.0
脂質 (g)	25.5
食塩相当量 (g)	2.7



給食だより 4月号

今月の目標

「エプロン三角巾を毎日着用しよう」

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。私たちは生きるために食べなければいけません。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、食文化を学ぶ授業です。毎日の献立は食べて学ぶ教科書です！なので、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、一口から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。（毎月19日は、食育の日として「もりもりデー」となっています！いただいた命や給食に関わる人に感謝して、いただきましょう★）

◆ご入学・ご進級おめでとうございます◆



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名の応募の中から投票によりこの4つに決まりました。
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：はなっぴー



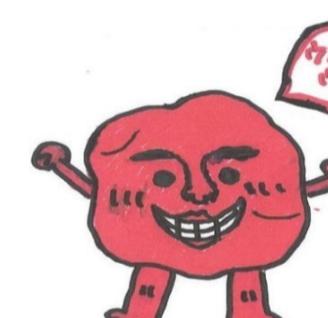
勉強につかれた下生
の前にあらわれ、
落花生を出し応援してくれる！
頭の花はそこらへんで

名前：SHIMO貝・ペア



下貝塚中にびったりな貝のペア
アサリとハマグリ。
いつもは貝から出てこないけど、
会えたあなたはラッキーかも？！

名前：うめはうめー！



食べると元気でる

名前：下貝ゴーヤ



事務室を夏の暑い日差しから守る
緑のカーテンのゴーヤ達。
用務員さんに収穫され、夏休み中の
先生達のお昼ごはんにもなる。
どことなく、
下中の校長先生、
教頭先生、

知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれるものです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。



食物アレルギーの対応は、学校と保護者の方が相談して毎月決めています。また、下貝塚中学校では、食物アレルギー対応の給食はトレーの色を変えて提供しています。きちんと本人へ届くよう、ご協力をお願いします！もし、周りの人が急に具合が悪くなったときは、すぐに先生に知らせてください。



～ごあいさつ&給食室紹介～

栄養教諭の庄司 真奈恵(しょうじ まなえ)です。皆さんの健康はもちろんですが、学校生活の楽しみの1つになればいいなと思いながら、献立を考えています！

給食の時間に各クラスを巡回しているので、リクエストなどがあれば、ぜひ声をかけてくださいね♪調理業務は、シダックス大新東ヒューマンサービス(株)が行います。

12名の調理員さんで約590食の給食を作ります。スタッフ一同、安心・安全でおいしい給食づくりを心がけてがんばりますのでよろしくお願ひします。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいよう、よろしくお願ひします。

(市川市教育委員会 保健体育課)

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♪
ぜひ給食の話を先生方との会話の材料にしてください★