




日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にかからだを作る		主にか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	金	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	860
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋	油	蛋白質 (g)	30.3
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり	砂糖	油	脂質 (g)	26.6
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん 黄桃 バイン	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
13	月	花寿司	鮭	昆布 のり	絹さや	枝豆 たくあん	米 砂糖	ごま	エネルギー (kcal)	761
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく 玉ねぎ	でんぷん	油	蛋白質 (g)	35.6
		菜の花の和え物	かつお節		菜の花 小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		脂質 (g)	21.2
		お祝い汁	豆腐 はんぺん なると 混合節	昆布	小松菜	ねぎ えのき 大根			食塩相当量 (g)	2.9
		フレンズクレープ(祝・苺) 牛乳		牛乳(飲用)						
14	火	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	711
		納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	31.0
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 混合節	昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 白滝 砂糖	油	脂質 (g)	15.8
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	1.7
		牛乳		牛乳						
15	水	キムチごはん	豚肉		にんじん さやいんげん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー (kcal)	716
		華しゅうまい	豚肉 おから			生姜 玉ねぎ しいたけ	しゅうまいの皮 砂糖 でんぷん	ごま油	蛋白質 (g)	32.7
		ごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	24.2
		トックスープ	鶏肉		にんじん	ねぎ 白菜	トック でんぷん	ごま油	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
16	木	ごはん ゆかりのふりかけ				ゆかり	米		エネルギー (kcal)	721
		白身魚の薬味揚げ	たら		葉ねぎ	生姜 にんにく	でんぷん 砂糖	油	蛋白質 (g)	29.8
		磯香和え		のり	ほうれん草	キャベツ えのき	砂糖	油	脂質 (g)	20.3
		根菜のみそ汁	生揚げ 混合節 みそ	昆布	にんじん	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.7
		ピーチゼリー								
17	金	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	746
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 みそ 豆腐		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ だけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	蛋白質 (g)	29.8
		春雨スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ もやし 白菜	春雨 でんぷん	ごま油	脂質 (g)	20.6
		フルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐		みかん バイン 黄桃 りんご			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
20	月	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	生姜 たけのこ しいたけ 枝豆	米 砂糖	油	エネルギー (kcal)	713
		赤魚の西京焼き	赤魚 みそ			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	34.0
		ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	17.7
		なめこのみそ汁	生揚げ みそ 混合節	わかめ 昆布	小松菜	なめこ ねぎ 大根			食塩相当量 (g)	2.7
		さくらゼリー 牛乳		牛乳(飲用)						
21	火	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	731
		マーマレードチキン	鶏肉			マーマレード にんにく			蛋白質 (g)	30.1
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	油	脂質 (g)	23.4
		3種の豆のトマトスープ	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ	油	食塩相当量 (g)	2.2
		ーロアセロラゼリー 牛乳		牛乳(飲用)		アセロラ	砂糖			
22	水	中華麺					ラーメン		エネルギー (kcal)	773
		ジャージャー麺(ソース)	豚肉 みそ		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	蛋白質 (g)	32.9
		ナムル			小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま油	脂質 (g)	26.1
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ ねぎ	わたんどの皮	ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
		マーラーカオ 牛乳		牛乳			ホットケーキミックス 砂糖 黒砂糖	油 ごま油 ごま		
23	木	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	729
		さばのみそ煮	鯖 みそ			ねぎ 生姜	砂糖 でんぷん		蛋白質 (g)	32.8
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草	もやし	砂糖		脂質 (g)	22.3
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 混合節	昆布	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		マスカットゼリー 牛乳		牛乳(飲用)						
24	金	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	770
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	でんぷん 砂糖	油	蛋白質 (g)	30.6
		おかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		脂質 (g)	21.9
		かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ 混合節 みそ	わかめ 昆布	にんじん かぶの葉	玉ねぎ かぶ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.4
		バナナ 牛乳		牛乳(飲用)		バナナ レモン				
27	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	754
		あじのみそドレッシング	あじ みそ		赤ピーマン	黄ピーマン 玉ねぎ にんにく	でんぷん 砂糖	油	蛋白質 (g)	32.5
		豚肉と焼き豆腐のすき焼き煮	豚肉 豆腐		にんじん	ねぎ 白菜 ごぼう 玉ねぎ えのき	白滝 じゃが芋 砂糖	油	脂質 (g)	22.9
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	1.8

28	火	スパゲティー				スパゲッティ	エネルギー (kcal)	735	
		ミートソース (具)	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん トマト トマトピューレ	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ	オリーブオイル	蛋白質 (g)	30.1	
		コーンサラダ		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	脂質 (g)	24.6	
		お米deブルーベリータルト				お米deブルーベリー タルト	食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳	牛乳						
29	水	昭和の日 							
30	木	ごはん (強化米入り)				米 強化米	エネルギー (kcal)	776	
		アジフライ	あじ			小麦粉 パン粉	蛋白質 (g)	34.3	
		ハムサラダ	ハム	にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	脂質 (g)	24.2	
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	南部せんべい 里芋	食塩相当量 (g)	2.3
		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。

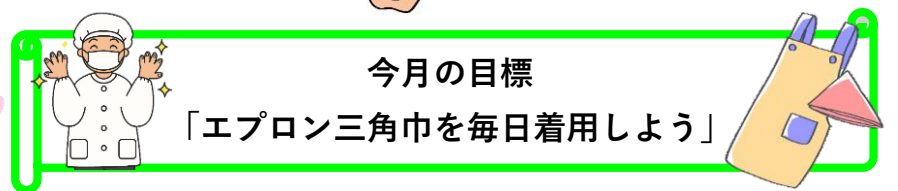
◎3月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・茨城県 小松菜・・・千葉県
 キャベツ・・・愛知県 にんじん・・・千葉県 ジャがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道 大根・・・神奈川県
 きゅうり・・・千葉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 白菜・・・茨城県

給食前は、
しっかり手洗い



4月平均値	
エネルギー (kcal)	749.7
蛋白質 (g)	31.9
脂質 (g)	22.3
食塩相当量 (g)	2.5



☆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。

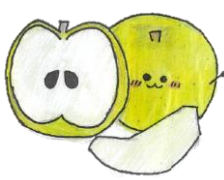
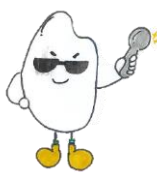
(毎月19日は、食育の日として「もりもりデー」となっています！いただいた命や給食に関わる人に感謝して、いただきましょう★)



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、28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「給食一口メモ」などに登場しています！ぜひ、覚えてね★

<p>名前：梨なっしー</p>  <p>部活や勉強で疲れた体に疲労回復！！</p>	<p>名前：カルくん</p>  <p>給食の時に食事に合うカルシウムをくれる！！</p>	<p>名前：なしたろう</p>  <p>梨の水分と甘み、貝のコリコリ食感で、下中の人が元気に楽しく学校生活を過ごせるよう応援する！！</p>	<p>名前：残飯米男</p>  <p>お皿に最後の一粒残されていたかわいそうな子。みんなに最後の一粒まで食べるように、よく呼びかけているたくましい男。左の手のスプーンで、色々な残飯を救ってきた。</p>
---	---	--	--

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ことです。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～

今年度北方小学校から着任しました、栄養教諭の橋本真己です。調理業務は、今年度よりメリックス(株)に変更となりました。11名の調理員さんで約570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いいたします。



【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で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・ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

(市川市教育委員会 保健体育課)