

平成20年1月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(中学校・弁当)

| 日 | 献立 | 牛乳 | 材 料 | | | | | エネルギー kcal | |
|------|---|----|---------------------------------------|---------------------------|------------------|--|---------------------------------|----------------------|-----|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | |
| | | | たんぱく質 | カルシウム | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | | 脂 質 |
| 9 水 | 三色ごはん 竹輪のいそげ揚げ おひたし 黒豆 すまし汁 | ○ | 鶏肉 豚 竹輪 かつお節 黒豆 | 牛乳 きざみのり 青のり わかめ | にんじん ほうれんそう | しょうが 玉ねぎ キャベツ | ご飯 三温糖 さとう 小麦粉 油 | 848 | |
| 10 木 | パン スライスチーズ ハンバーグのグチャップ マカロニサラダ コーンソテー 白桃 野菜スープ | ○ | ハンバーグ | 牛乳 スライスチーズ | にんじん | きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 白桃 (缶) | パン さとう マカロニ | マヨネーズ バター | 902 |
| 11 金 | ご飯 ぶくのから揚げ きめ点 ゆかり和え りんご かぶのみそ汁 わかめゆかり | ○ | ぶく いち 竹輪 揚げ みそ | 牛乳 わかめ わかめゆかり | にんじん | さやいんげん こんにゃく キャベツ しそ粉 かぶ りんご(缶) | ご飯 めん粉 小麦粉 さといも 三温糖 | 油 | 774 |
| 15 火 | パン ミックスジャム 焼肉とカシューナッツの中華炒め シューマイ 中華さけらう パインアップル コーンスープ | ○ | 焼肉 シューマイ 豚 | 牛乳 | にんじん ピーマン パセリ | しょうが たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし(缶) 白桃 パインアップル(缶) | パン ミックスジャム めん粉 小麦粉 さとう | 油 ごま油 カシューナッツ | 913 |
| 16 水 | 中華どんぶり がんもどきのきめ点 煮豆 ナムル みかん サクサクえび | ○ | 豚肉 いち とうもろこし がんもどき | 牛乳 サクサクえび | にんじん ほうれんそう | しょうが 玉ねぎ たくさし たけのこ しいたけ 白ねぎ キャベツ みかん(缶) | ご飯 さとう めん粉 三温糖 金時豆 | 油 ごま油 ごま | 841 |
| 17 木 | 小さい黒砂糖パン 焼きそば 蒸卵 いり煮干 ブロッコリー 一食マヨネーズ さのこスープ | ○ | 豚肉 いち 竹輪 とうもろこし | 牛乳 いりこ | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ しいたけ 大のきだけ しめじ | 小さい黒砂糖パン 中華めん 三温糖 めん粉 | 油 ごま油 マヨネーズ | 790 |
| 18 金 | ご飯 すき焼き 香菊とキャベツのおひたし 紅白なます みそ汁 アゼロゼリー | ○ | 牛肉 かつお節 みそ | 牛乳 わかめ | 大葉青菊 にんじん | 玉ねぎ ほうきさい 白ねぎ キャベツ だいこん 糸こんにゃく | ご飯 さとう さといも アゼロゼリー | 油 | 811 |
| 21 月 | カレーライス フライドフィッシュ わかめサラダ さのこソテー 福神漬 | ○ | 牛肉 魚切り身(ホキ) | 牛乳 ジュレットチーズ わかめ | にんじん | 玉ねぎ りんご グリーンピース ゆず果汁 福神漬 大のきだけ しめじ | ご飯 じゃがいも 小麦粉 さとう めん粉 | バター 油 | 874 |
| 22 火 | 照り焼きチキンサンド 一食マヨネーズ 小松菜のじゃこ炒め パインアップル ポテトスープ | ○ | 鶏肉 | 牛乳 牛クリーム しらす干し | パセリ 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ パイン(缶) | パン さとう じゃがいも | 油 ビーナッツ ごま油 マヨネーズ | 855 |
| 23 水 | ご飯 ほうろくのオーロラソース ブロッコリーのこま和え だいすのぼろ煮 白桃 | ○ | ほうろく だいす | 牛乳 豆腐 | にんじん ブロッコリー | 白桃(缶) | ご飯 めん粉 さとう 三温糖 | 油 ごま | 775 |
| 24 木 | パン ココアクリーム スクランブルエッグ 一食ケチャップ ウィンナーソーセージ ごぼろサラダ 青のりいりこ わかめスープ | ○ | 卵 ウィンナーソーセージ | 牛乳 わかめ いりこ 青のり | ほうれんそう にんじん | とうもろこし ごぼろ 玉ねぎ | パン ココアクリーム さとう | 油 バター ごま マヨネーズ | 798 |
| 25 金 | ご飯 肉とじゃがいものきめ点 野菜のごまマヨネーズ和え あさりの佃煮 すまし汁 煮りんごゼリー | ○ | 牛肉 あさりの佃煮 がんべん | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう | 玉ねぎ 合ねぎ さやいんげん キャベツ 大のきだけ 糸こんにゃく | ご飯 じゃがいも 三温糖 煮りんごゼリー | 油 ねりごま マヨネーズ | 813 |
| 28 月 | ご飯 いわしのめかみそだし ひじきの炒め煮 ほうれんそうのおひたし みかん 豚汁 雷うさぎ | ○ | いわし かつお節 鶏肉 あさり 焼肉 だいす 竹輪 豚肉 みそ | 牛乳 だし | ほうれんそう にんじん | だいこん 白ねぎ こんにゃく みかん(缶) | ご飯 めかみそ 三温糖 さとう さといも 雷うさぎ | 油 | 834 |
| 29 火 | ミートソーススパゲッティ フライドポテト 野菜サラダ りんご 味のりいりこ | ○ | 肉ひき肉 | 牛乳 粉末チーズ 味のりいりこ | にんじん トマトピューレ | 玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし(缶)りんご(缶) | スパゲッティ さとう じゃがいも | 油 | 875 |
| 30 水 | ご飯 レパニラ炒め キャベツのごま和え 黄桃 豆腐の中華スープ 昆布の佃煮 ヨーグルト | ○ | 鶏レバー 豆腐 かまぼこ | 牛乳 ぶりかけ 昆布の佃煮 ヨーグルト | ごら にんじん | しょうが キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ たけのこ しいたけ 印棟(缶) | ご飯 さとう めん粉 | 油 ごま油 ごま | 826 |
| 31 木 | パン ミックスジャム ポテトのチーズ焼き ツナサラダ いりこのナッツ和え コーンスープ | ○ | ベーコン ポテトのチーズ焼き ゆりだいす | 牛乳 きざみチーズ いりこ | パセリ にんじん | キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ とうもろこし | パン ミックスジャム じゃがいも さとう | バター マヨネーズ ビーナッツ 油 | 761 |

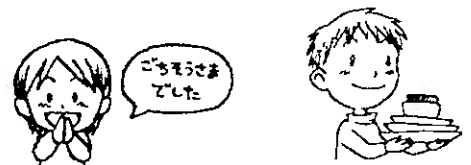
| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μgRE | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-----|------------|---------|------|----------|------|------------|-----------------------|-----------------------|----------|---------|--------|
| 月平均 | 831 | 32.9 | 26.9 | 401 | 4.0 | 859 | 0.72 | 0.74 | 44 | 3.1 | 5.6 |
| 基準値 | 830 | 32.0 | 27.7 | 400 | 4.0 | 190 | 0.40 | 0.50 | 25 | 3.0以下 | 8 |

「食育」ってなに？

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること



北九州市では生涯にわたって健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育むことを目的とした「食育」の観点から、望ましい食習慣の形成についての効果を検証するため、中学校での完全給食をモデル実施します。

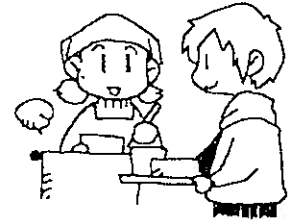


中学校完全給食モデル事業が始まります！

平成19年度3学期から、中学校完全給食のモデル事業が始まります。
 モデル事業は、早稲中(門司区)・足立中(小倉北区)・二島中(若松区)※・熊西中(八幡西区)の4校で実施し、3つの異なる方式を実践します。モデル事業の検証を通して、中学校給食の方向性を検討していきます。
 ※ 二島中(若松区)は平成20年度1学期より

☆ 3つの実施方式 ☆

| 区分 | 方式 | 概要 |
|----------|----------------|--|
| 弁当箱による方法 | 民間調理場方式(弁当箱配送) | 民間事業者の調理場で調理し、弁当箱で中学校へ配送します。 |
| 食缶による方法 | 民間調理場方式(食缶配送) | 民間事業者の調理場で調理し、保温食缶で中学校へ配送します。 |
| | 親子方式 | 小学校の調理場で中学校の給食を合わせて調理し、保温食缶で中学校へ配送します。 |



☆ 給食の内容 ☆

～ 栄養のバランスのとれた安全・安心な給食 ～

献立は教育委員会で作成し、給食に使用する食材は(財)北九州市学校給食協会が一括して調達します。



● 中学校給食の栄養量 ●

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事が摂取できるよう、生徒の一日に必要な栄養量のおおよそ3分の1がとれるように工夫しています。特に、不足しがちなカルシウムは1日の必要量の2分の1がとれるよう配慮しています。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|----------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|---------|-------|---------|------|
| 830 kcal | 32.0 g | 27.7 g | 400 mg | 4.0 mg | 190 μgRE | 0.40 mg | 0.50 mg | 25 mg | 3.0 g以下 | 8 g |

<食生活チェック>

あなたの食生活は大丈夫？

- ◎ はい・いいえ・どちらでもない(ときどき)で答えてみましょう。
- ① 食事は規則正しくとっていますか。
 - ② 食事は取りすぎないようにしていますか。
 - ③ 間食はとりすぎないようにしていますか。
 - ④ 夕食は就寝1時間30分前までに食べ終わっていますか。
 - ⑤ 甘いものを食べすぎないようにしていますか。
 - ⑥ 油っこいものはひかえめにしていますか。
 - ⑦ 塩分をひかえめにしていますか。
 - ⑧ 肉や魚はかたよりなく食べていますか。
 - ⑨ 大豆製品(豆腐や煮豆等)を食べていますか。
 - ⑩ 緑黄色野菜を食べていますか。
 - ⑪ 果物を食べていますか。
 - ⑫ 家族そろって食事をしていますか。

「はい」と答えた項目はいくつありましたか？

「はい」の数が多くなるように、食生活を見直していきましょう。
 改善のポイントは、今後の献立表で紹介していきます。

一緒に作ってみませんか？
 (1月分献立のレシピ)

いわしのぬかみそだき

<材料：4人分>

| | |
|------|----------|
| いわし | 4匹 |
| ぬかみそ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1+1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 水 | 100cc |

<作り方>

- ① ぬかみそ、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、水を合わせて煮立たせる。
- ② いわしを①の調味液に入れ、1時間くらい煮含める。
- ③ 煮あがったらそのまま調味液に浸けてさまし、味をなじませる。

◆◆◆ 1月の献立の特徴 ◆◆◆

| | | |
|---|------------|---|
| 9日 | 黒豆 | まめ(健康)に暮らせるようにとの願いからおせち料理に使われます。 |
| 18日 | 紅白なます | にんじんの紅、だいこんの白が新年にふさわしいおめでたい色の組み合わせです。 |
| 28日 | いわしのぬかみそだき | 北九州市の郷土料理です。ぬかみそで炊くことで魚の臭みがとれ、保存性が高くなります。 |
| その他、ほうれんそう、春菊、かぶ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、小松菜など北九州市内でとれた冬野菜をたっぷり使っています。 | | |