

平成20年11月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。
ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・弁当)

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		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				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
4 火	パン りんごジャム					パン りんごジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら		にんじん	たまねぎ ★たけのこ キャベツ きくらげ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油	821	33.6	30.9
	シューマイ	シューマイ				油				
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	油 ごま油			
	切り干しだいこんの含め煮	油揚げ		にんじん	切り干しだいこん	三温糖	油			
いり煮干し		いりこ								
ご飯					★米					
5 水	牛乳		☆牛乳					794	33.1	20.1
	関東煮	鶏肉 てんぷら うずら卵		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 三温糖				
	ひじきの炒め煮	あさり 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖	油			
	野菜のごま和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	ご飯					★米				
6 木	牛乳		☆牛乳					895	33.0	31.0
	ミートソースパグッティ	豚ひき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース	スパグッティ 砂糖	油			
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	ツナサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	キャベツ		油			
	コーンソテー				とうもろこし		マーガリン			
	みかん				みかん缶					
7 金	牛乳		☆牛乳					767	27.4	17.5
	ご飯					★米				
	豚肉とじゃがいものカレー煮	豚肉		にんじん	たまねぎ 糸こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 三温糖	油			
	あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ	砂糖	ごま 油			
	てんぷらの甘露煮	てんぷら				三温糖				
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
10 月	牛乳		☆牛乳					827	27.3	21.9
	ご飯					★米				
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐		にんじん	たまねぎ ★たけのこ はくさい きくらげ 白ねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	竹輪の照り煮	竹輪				三温糖	ごま			
	おひたし			★小松菜	★キャベツ	砂糖				
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
11 火	牛乳		☆牛乳					764	31.1	34.6
	小さいパン					小さいパン				
	カレーポテト	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油			
	野菜ソテー			にんじん ピーマン	★キャベツ		油			
	ウインナーソーセージ	ウインナーソーセージ								
	ツナマヨネーズ	まぐろ油揚げ					マヨネーズ			
コーンスープ	鶏卵		パセリ	とうもろこし(缶)	でん粉					
12 水	牛乳		☆牛乳					845	39.0	22.3
	ご飯					★米				
	炒め豆腐	鶏肉 えび 豆腐 鶏卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	三温糖	油			
	含め煮	いか 竹輪		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖				
	レバーのしょうが煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	黄桃				黄桃缶					
13 木	牛乳		☆牛乳					828	38.6	33.8
	小さいパン スライスチーズ		スライスチーズ			小さいパン				
	焼きそば	豚肉 いか 竹輪		にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ	中華めん	油			
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン	きざみチーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ 油			
	煮卵	うずら卵				三温糖				
14 金	牛乳		☆牛乳					808	25.5	23.4
	ドライカレー	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	★米 砂糖	油			
	イカリングフライ	イカリングフライ					油			
	粉ふきいも					じゃがいも				
	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		みかん缶 パインアップル缶					
	福神漬け				福神漬け					
17 月	牛乳		☆牛乳					819	36.2	24.1
	ご飯					★米				
	さばの塩焼き	魚切り身(さば)					油			
	野菜のごま和え			★小松菜	★キャベツ	砂糖	ごま			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉			しょうが グリーンピース	三温糖 じゃがいも	油			
	高菜漬けの油炒め		しらす干し	たかな漬け		砂糖	ごま 油			
煮豆	きんととき豆				砂糖					
18 火	牛乳		☆牛乳					810	30.5	31.2
	パン いちごジャム					パン いちごジャム				
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ		トマトピューレ	たまねぎ ☆しめじ マッシュルーム缶	砂糖 でん粉	油			
	いんげんソテー			さやいんげん			マーガリン			
	マカロニサラダ			にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ			
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		★キャベツ		油			
みかん				みかん缶						

平成20年11月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達の都合により、他の産地になることもあります。
ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・弁当)

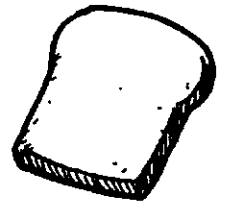
日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
19 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	ひき肉と厚揚げの煮物	厚揚げ 豚ひき肉			きくらげ 白ねぎ	砂糖 でん粉	油			
	はくさいとツナの煮びたし	まぐろ油漬			はくさい	砂糖				
	はるさめのごま酢和え			にんじん	きゅうり キャベツ	緑豆はるさめ 砂糖	ごま			
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
20 木	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	五色からめあえ	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま			
	野菜サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし(ホル)缶		油			
	マカロニおあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖				
	うずら卵	うずら卵								
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たまねぎ					
21 金	二色ごはん	まぐろ油漬 鶏卵				★米 砂糖	ごま 油			
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	煮びたし	厚揚げ		★小松菜	はくさい	三温糖				
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖				
25 火	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	鶏すき	鶏肉 厚揚げ			たまねぎ はくさい 白ねぎ 糸こんにゃく	☆砂糖	油			
	中華風ドレッシング和え			にんじん	★キャベツ とうもろこし(ホル)缶	砂糖	油 ごま油			
	いりこの佃煮		いりこ			三温糖	油			
パインアップル				パインアップル缶						
26 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ			しょうが 干しいたけ グリーンピース	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油			
	和風いり卵	鶏卵 かまぼこ				砂糖	油			
	おひたし	かつお節		にんじん	★キャベツ	砂糖				
だいたいの昆布煮	大豆	こんぶ			三温糖					
27 木	パン ピーナッツバター					パン ピーナッツバター				
	牛乳		☆牛乳							
	ミートポテト	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも でん粉	油			
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬		★ブロッコリー			マヨネーズ			
	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ とうもろこし		油			
にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン				
28 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	野菜の中華炒め	豚肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ きくらげ ヤングコーン缶	砂糖 でん粉	ごま油			
	いかだいこんくつつ煮	いか			だいこん	さといも 三温糖				
	レバーのカレー煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	サクサクえび		サクサクえび							
みそ汁	厚揚げ みそ			白ねぎ						

栄養価	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	819	32.3	27.1	408	4.2	1021	0.75	0.71	36	2.9	5.0
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3以下	8.0

※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。
※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。

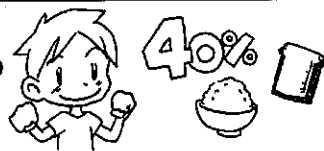
主食の大切さを見直そう

ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命を保つ基本的な食べ物として、昔から毎日食べているものです。
おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残す人もいます。
そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。



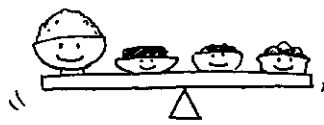
1. 主食はエネルギーの供給源です。

主食は、私たちが1日に食べものからとっているエネルギーの約40%を占めています。



2. 栄養のバランスをとるために必要。

私たちが主食としている食べものは食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食と副食と一緒に食べることで栄養のバランスが整います。



3. 主食の淡白な味が副食の おいしさを引き出します。

主食の、米・パン・めん類は、味が淡白なので、副食のいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。



主食を残すと...

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。



主食とおかずを かわるがわる食べると...

全部の量が食べられなくても多少残すことになっても、栄養のバランスはくずれません。おかずを1品ずつたいたらげることのないようにしましょう。

