

# 平成20年12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			
1月	ご飯					★米		773	28.3	22.8
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 白ねぎ こんにゃく	砂糖	油			
	てんぷらの甘露煮	てんぷら				三温糖				
	ポテトサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし(体-別)缶	じゃがいも	マヨネーズ			
2火	紅白なます			にんじん	★だいこん	砂糖		809	31.3	27.7
	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	鶏卵	牛乳 きざみチーズ		グリーンピース		マーガリン			
	野菜ソテー			にんじん	★キャベツ		油			
	さつまいものからめ和え	大豆	いりこ			さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま			
	即席漬		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
コーンソテー				とうもろこし		マーガリン				
3水	ご飯					★米		815	34.3	20.7
	牛乳		☆牛乳							
	さばのみそ煮	さば(切り身) みそ			しょうが	三温糖				
	じゃがいもの梅肉和え				梅肉	じゃがいも				
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり てんぷら 大豆	ひじき	にんじん		三温糖	油			
	キャベツの酢の物				★キャベツ	砂糖	ごま			
	煮豆					きんとき豆 砂糖				
かきたま汁	鶏卵			たまねぎ 白ねぎ	ふ でん粉					
4木	照り焼きチキンサンド (一食マヨネーズ)	鶏肉			★キャベツ	パン 砂糖	油 一食マヨネーズ	793	34.9	33.3
	牛乳		☆牛乳							
	とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし		油			
	ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん缶 パイン缶					
5金	ポテトのガーリックソテー					じゃがいも	油	878	36.1	34.2
	カレーソーススパゲッティ	豚肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	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			
	ブロッコリー			ブロッコリー						
	ツナサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	★キャベツ		油			
8月	いりこのナッツ和え	炒りだいず	いりこ			砂糖	アーモンド 油	808	25.4	26.5
	みかん				みかん缶					
	たかなめし		しらす干し		たかな漬	★米	ごま 油			
	牛乳		☆牛乳							
	コロケ	コロケ					油			
9火	野菜ソテー			にんじん	★キャベツ		油	830	31.9	33.2
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリーンピース	砂糖 でん粉	ごま油			
	はくさいのおひたし	かつお節			はくさい					
	パン マーガリン					パン	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	肉団子のケチャップ煮	ミートボール				砂糖				
	いんげんソテー			さやいんげん			マーガリン			
10水	野菜の中華炒め	豚肉		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	849	30.0	27.2
	スイートポテト		牛乳			さつまいも 砂糖	マーガリン			
	うずら卵	うずら卵								
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ					
	ご飯					★米				
11木	牛乳		☆牛乳					868	45.1	24.9
	酢鶏	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ ★たけのこ きくらげ パイン缶	砂糖 でん粉 小麦粉	油			
	ぶり大根	ぶり			★だいこん しょうが	三温糖				
	野菜のごま和え			にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま			
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	油 ごま油			
	ツナソーススパゲッティ	まぐろスープ煮		にんじん	たまねぎ ★セロリー マッシュルーム缶 グリーンピース	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油			
12金	牛乳		☆牛乳					828	33.0	26.5
	ウインナーソーセージ	ウインナーソーセージ								
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも				
	キャベツと小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	★キャベツ		油			
	パイナップル				パイン缶					
15月	いり煮干し		いりこ					840	36.3	25.1
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	レバニラ炒め	鶏レバー		にら にんじん	しょうが	砂糖	油 ごま油			
	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
15月	ナムル			★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま ごま油	840	36.3	25.1
	サクサクえび		サクサクえび							
	二色ごはん	鶏ひき肉 鶏卵			しょうが	★米 三温糖 砂糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
15月	含め煮	いか(リング) 竹輪		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖		840	36.3	25.1
	切り干しだいこんのごま酢和え				切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま			
	だいずの昆布煮	大豆	昆布			三温糖				
	みそ汁	厚揚げ みそ			白ねぎ					

# 平成20年12月分中学校給食献立表

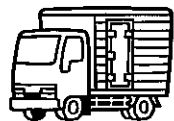
市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！  
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。  
ご了承ください。

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			
16 火	パン マーガリン					パン マーガリン				
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものクリーム煮	ベーコン	牛乳		たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油			
	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パイン缶		油			
	ほうれんそうとコーンのソテー			★ほうれんそう	とうもろこし		油			
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
17 水	カレーライス	鶏肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	魚フライ	ホキフライ					油			
	ゆでキャベツ				★キャベツ					
	小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	☆小松菜			ごま油			
	ミックスフルーツ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
	福神漬け				福神漬け					
18 木	小さいパン スライスチーズ		スライスチーズ			パン				
	牛乳		☆牛乳							
	焼うどん	豚肉 えび 竹輪 削り節		にんじん	たまねぎ ★キャベツ 白ねぎ	乾めん	油			
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 まぐろ油漬			★キャベツ		マヨネーズ			
	シューマイ	シューマイ								
19 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ					
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ	しょうが グリンピース	三温糖	油			
	レバーのしょうが煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま			
22 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	肉みそおでん	てんぷら 厚揚げ 鶏肉 みそ		にんじん	★だいこん こんにゃく	さといも 砂糖				
	しらす入りいり卵	鶏卵	しらす干し			砂糖	油			
	ツナの和え物	まぐろスープ煮			★キャベツ	砂糖				

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	822	32.8	27.3	411	0.9	1250	0.73	0.74	40	3.0	5.3
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3以下	8.0

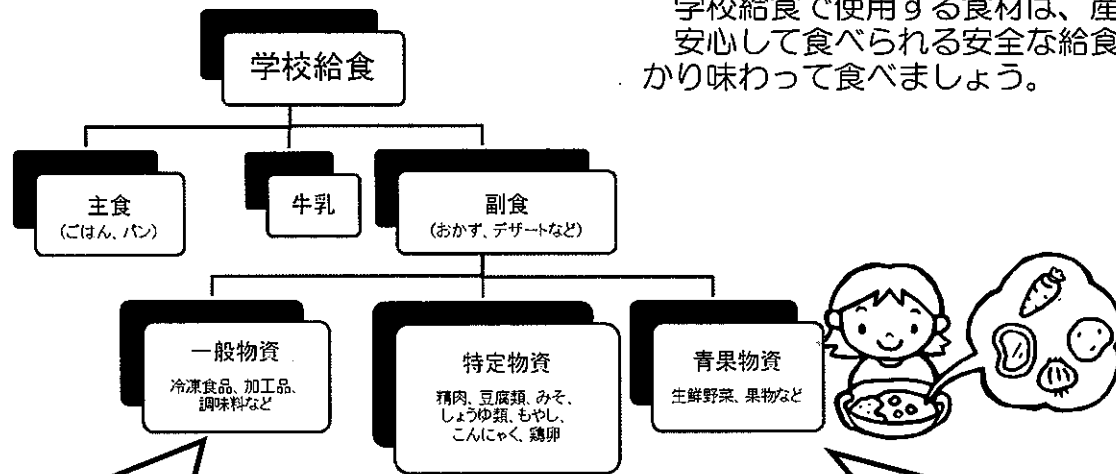
※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。  
※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。



## 学校給食で使用される食材について



学校給食で使用する食材は、産地や品質を厳しくチェックしています。  
安心して食べられる安全な給食食材を使用して調理していますので、しっ  
かり味わって食べましょう。



### 【特定物資】

肉や豆腐、こんにゃくなどは、あらかじめ登録されている地元のお店から納入されます。  
みそ、しょうゆなども、市内の製造会社で製造されたものを使っています。

### 【一般物資】

不必要な食品添加物を使用しないように基準を厳しくしています。  
食物アレルギーのことも考えて、卵を使用しないように指定している食材もあります。

## 物資共同購入委員会

学校の先生や教育委員会、保健所の職員等で構成される「物資共同購入委員会」の厳しい審査(調理、試食等)を経て、翌月に使用される給食物資が一品ごとに決定されます。

また、配送直前に表示や品質などについて最終確認を行っており、万が一給食用物資として不適格であれば使用を中止します。

## 青果研究協議会

教育委員会、経済文化局農林課、農政事務所、北九州青果(北九州市中央卸売市場)、給食協会等で、月一回、地元農産物の活用など青果物資に関する事項について協議します。

### 【協議内容】

- ①産地
- ②規格
- ③生育状況
- ④価格
- ⑤地産地消

### 【野菜・果物】

…青果物…

国内産のものを使用します。

「地産地消」を進めるために、北九州市内で採れた野菜を積極的に使用しています。

\* キウイフルーツなどは輸入品を使いますが、残留農薬検査を実施し、安全を確認します。

…冷凍野菜…

青果の出回らない時期や、給食用に大量の野菜が手に入らない時などに冷凍野菜を使います。

冷凍野菜もグリンピース以外は全て国内産のものに限って使用しています。\*(冷)グリンピースも定期的に残留農薬検査を行っています。