

# 平成20年4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	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 1 金	カレーライス	牛肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 ジャがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	888	30.9	26.6
	牛乳		牛乳							
	フライドフィッシュ	魚切り身(ホキ)				小麦粉 でん粉	油			
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ ゆず果汁					
	みかん				みかん(缶)					
1 4 月	福神漬け				福神漬け			780	28.6	21.3
	手巻きごはん		焼きのり しらす干し		たかな漬	米	白ごま 油			
	牛乳		牛乳							
	豆腐入り中華風煮	合びき肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	でん粉	ごま油・油			
	ゆかり和え				キャベツ しそ粉					
1 5 火	白桃				白桃(缶)			772	34.0	33.9
	卵スープ	鶏卵		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ	でん粉				
	小さいライ麦パンピーナッツバター					小さいライ麦パン	ピーナッツバター			
	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			
	うずら卵	うずら卵								
1 6 水	スナップえんどう				スナップえんどう			842	37.4	25.8
	いり煮干し									
	きのこスープ				えのきだけ しめじ 干ししいたけ	でん粉	ごま油			
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳							
1 7 木	さばのごま煮	魚切り身(さば)			しょうが	三温糖	白ごま	907	36.1	37.9
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪	干しひじき	にんじん		三温糖	油			
	ほうれんそうソテー	ベーコン		ほうれんそう			油			
	みかん				みかん(缶)					
	豚汁	豚肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく 白ねぎ	里いも				
1 8 金	パン ソフトチーズ		ソフトチーズ			パン		747	24.7	19.5
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグのオニオンソース	ハンバーグ			たまねぎ		油 マーガリン			
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ			
	コーンソテー				どうもろこし		マーガリン			
パイナップル				パイナップル(缶)						
野菜スープ			にんじん	たまねぎ キャベツ						
サクサクえび		サクサクえび								
1 8 金	ご飯					米		747	24.7	19.5
	牛乳		牛乳							
	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			
	野菜のごまマヨネーズ和え			ほうれんそう	キャベツ		ねりごま マヨネーズ			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
りんご				りんご(缶)						

## = 献立表が変わりました =

○ 毎月お届けしている学校給食献立表の紙面をリニューアルしました。



① 献立ごとに、使用する食材が分かるようになりました。

どの献立に、どんな食材が入っているかがわかります。

② 1食分のエネルギー・たんぱく質・脂質を掲載します。

月平均の栄養価だけでなく、日ごとに給食のエネルギー量や、たんぱく質、脂質の量を知ることができます。

③ 学校給食献立のレシピをたくさん紹介します。

家庭でも作って食べてもらえるよう、給食献立の分量や作り方を、今まで以上にたくさん載せていきます。

### 作ってみましょう！ 給食メニュー

#### いりこのナッツ和え

【材料：2人分】

いりこ(小ぶり) 10g  
いりだいず 10g  
ピーナッツ(半割り) 10g  
サラダ油 小さじ1/10  
砂糖 小さじ1  
みりん 小さじ1/6  
しょうゆ(こいくち) 小さじ1/4

【作り方】

1. いりこはから炒りし、くずをふるう。
2. 調味料を合わせ、煮立たせる。
3. サラダ油を入れ、材料を加えて和える。

**Ca**  
骨ごと食べられる小魚はカルシウムが豊富。成長期の中学生には、ぜひ食べてもらいたい食品です！

#### さばのごま煮

【材料：2人分】

さば  
三温糖  
しょうゆ(こいくち)  
酒  
一味唐辛子  
しょうが  
水  
白ごま  
酢

2切れ(140g)  
大さじ1+1/4  
大さじ1弱  
小さじ1強  
少々  
少々(3g)  
適宜  
大さじ1弱  
小さじ1/2

【作り方】

1. しょうがは薄切りにする。
2. Aの調味料、水を合わせ、しょうがを入れ煮立たせ、さばをいれ、煮る。
3. さばが煮あがったら取り上げる。
4. 煮汁のあく、あぶらを取り、煮詰めて、Bを加え、煮る。
5. さばの上に④をかける。



酢を使ってさっぱりとしたさばの料理です。ごまの食感がおいしさを引き立てます。

21月	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム			850	33.4	29.5
	牛乳		牛乳								
	スクランブルエッグ	鶏卵	牛乳	ほうれんそう	とうもろこし		油 マーガリン				
	いりこのアツ和え										
	甘夏かんと野菜の甘酢漬				ぎゅうり キャベツ 甘夏みかん(缶)	砂糖					
22火	黄桃					黄桃(缶)		773	29.4	19.1	
	ポテトスープ		牛乳 生クリーム	ドライパセリ	たまねぎ	じゃがいも	油				
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ		里いも 三温糖				油
23水	きびなごの香味揚げ	きびなご				小麦粉 でん粉	油	833	27.5	19.7	
	おひたし	かつお節		にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖					
	りんご				りんご(缶)						
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白ねぎ						
	中華どんぶり	豚肉 いか		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ 白ねぎ		米 砂糖 でん粉				油 ごま油
24木	牛乳		牛乳					891	38.7	29.9	
	きんちやくの含め煮	きんちやく				三温糖					
	キャベツの酢の物				キャベツ	砂糖	白ごま				
	だいずの昆布煮	大豆	昆布			三温糖					
	うずら卵	うずら卵									
25金	カレーソーススパゲッティ	合びき肉	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 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	865	34.2	23.0	
	牛乳		牛乳								
	ツナサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	ぎゅうり キャベツ		油				
	マッシュポテト		牛乳		とうもろこし グリンピース	じゃがいも	マーガリン				
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油				
28月	白桃					白桃(缶)		848	29.9	37.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	かしわめし	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	米 三温糖					
	牛乳		牛乳								
	煮びたし	てんぷら		かつお菜	はくさい	三温糖					
30水	シューマイ (一食酢しょうゆ)	シューマイ					油	775	30.2	21.3	
	ゆでキャベツ				キャベツ						
	煮豆					きんとぎ豆 砂糖					
	つみ入れ汁	魚すり身団子 豆腐 みそ		にんじん	はくさい 白ねぎ						
	パン チョコサンドホワイト					パン チョコサンドホワイト					
28月	牛乳		牛乳					848	29.9	37.6	
	フランクソーセージのケチャップ煮	フランクフルトソーセージ			たまねぎ グリンピース	砂糖	油				
	フライドポテト					じゃがいも	油				
	小松菜とキャベツのじゃこ炒め		しらす干し	小松菜	キャベツ		ピーナッツ ごま油				
	甘夏かん				甘夏みかん(缶)						
30水	コンソメスープ			にんじん	たまねぎ セロリー とうもろこし			775	30.2	21.3	
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	レバニラ炒め	レバー		にら にんじん	しょうが	砂糖	油 ごま油				
	キャベツのごま和え				キャベツ	砂糖	白ごま				
パインアップル				パイン(缶)							
昆布の佃煮		昆布の佃煮									
豆腐の中華風スープ	かまぼこ 豆腐				たまねぎ たけのこ 白ねぎ 干しいたけ	でん粉	ごま油				

	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	829	31.9	26.4	409	4.1	1006	0.76	0.75	40	3.0	5.7
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0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。

## 給食豆知識

学校給食が始まるまで、家庭から持参したり、お店で買って来たりしていたお昼ごはん。給食を食べるようになってから、「給食って味が薄いなあ」と感じた人も多いと思います。今回は、給食の『味』についてお話しします。

### 生活習慣病予防のため...

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、子どものころから正しい生活習慣を送ることで予防出来ます。特に高血圧は、塩分の取りすぎが大きな要因の一つになっているため、塩分を控える食生活が予防のカギになります。食事で摂取する塩分は1日に10g以下にするよう、目標値が設定されています。

### 給食の味

給食の献立は左のような理由で「うす味」になっていますが、あらゆるものの塩分を減らすような献立を作成しているわけではありません。素材そのものの味を味わってほしいもの、だしの風味をしっかり感じてほしいもの、塩味が少なくても甘みや酸味が活きるものは「うす味」で提供するようにしています。

### 家庭の食事の見本

給食の献立は、家庭での食事の見本となるものでありたいと考えています。今後も、献立表紙面などで給食献立のレシピを紹介していきますので、味付けなども参考にしてください。「うす味」の意義を理解して、将来の健康を考えた食生活を、家庭でも実践していただきたいです。