

平成21年1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			
9 金	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 きくらげ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油	804	28.1	23.4
	牛乳		☆牛乳							
	フライドチーズポテト		粉末チーズ			じゃがいも	油			
	和風いり卵	鶏卵 かまぼこ				砂糖	油			
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油			
青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油				
13 火	パン マーガリン					パン マーガリン		847	34.5	34.1
	牛乳		☆牛乳							
	五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま			
	野菜のオイスターソース炒め			にんじん	★キャベツ ヤングコーン缶		油			
	竹輪の照り煮	竹輪				三温糖	ごま			
マカロニあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖					
14 水	ご飯					★米		880	39.2	30.1
	牛乳		☆牛乳							
	さばのケチャップ煮	さば				砂糖				
	ゆでキャベツ				★キャベツ					
	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			
	はくさいのごまマヨネーズ和え	まぐろスープ煮		にんじん パセリ	はくさい		ねりごま マヨネーズ			
	煮卵	うすら卵				三温糖				
みそ汁	油揚げ みそ				★だいこん 白ねぎ					
15 木	小さいパン スライスチーズ		スライスチーズ			小さいパン		765	34.1	28.2
	牛乳		☆牛乳							
	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			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	だいの昆布煮	大豆	こんぶ			三温糖				
ブロッコリー			ブロッコリー							
16 金	ご飯					★米		783	28.9	20.0
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪の香味揚げ	竹輪				小麦粉	ごま 油			
	ゆかり和え				★キャベツ しそ粉					
	煮びたし	厚揚げ		★小松菜	はくさい	三温糖				
	わかめときゅうりの酢の物	しらす干し わかめ			きゅうり	砂糖				
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
すまし汁	わかめ			たまねぎ	ふ					
19 月	ご飯					★米		782	30.1	17.4
	牛乳		☆牛乳							
	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				
	きんとん					さつまいも 砂糖				
高菜漬の油炒め	しらす干し		たかな漬		砂糖	ごま 油				
20 火	ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	866	36.1	30.0
	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			
	ブロッコリー			★ブロッコリー						
	ポテリヨネーズ			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	マーガリン			
	きのこソテー				☆えのきだけ ☆しめじ		油			
パインアップル				パインアップル缶						
21 水	ご飯					★米		891	29.7	31.4
	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			
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	☆たけのこ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	さといも 三温糖	油			
	ほうれんそうのおひたし	かつお節		★ほうれんそう		砂糖				
みかん				みかん缶						

作ってみましょう 献立メニュー

筑前煮

21日の給食に登場します。

郷土料理

郷土料理は、昔から食べられているその土地ならではの料理のことで、町おこしなどのための「ご当地グルメ」とは異なるものです。

その地域でとれる食材等を用いて作ることがほとんどで、地域の特徴や文化などを知る材料にもなります。

筑前煮やいわしのぬかみそ炊きなど、北九州、福岡にも多くの郷土料理があり、給食にも多くとり入れられています。

…筑前煮…

一般的に九州地方以外の地域で呼ばれている献立名で、九州地方では「がめ煮」と呼ばれることも多くあります。

昔は、すっぽんの肉を使っていたことからこの名前が付いた（亀煮→がめ煮）という説や、博多地方の「がめくり込む」（寄せ集めるの意）が、由来であるという説もあります。

…いわしのぬかみそ炊き…

北九州の代表的な郷土料理の一つです。ぬか漬けに使うぬかみそを加えてじっくりと煮込んだ魚料理です。

「じんだ煮」とも呼びます。

【材料】 4人分

鶏肉	120g
(冷)さといも	120g
にんじん	60g
ごぼう	40g
こんにゃく	80g
干しいたけ	2枚
(冷)さやいんげん	40g
サラダ油	大さじ1
三温糖	大さじ1
みりん	小さじ2/3
しょうゆ(こいくち)	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角切り、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
- ② れんこんは1.5cm角切り、ごぼうは7mmのななめ切りにし、さらす。
- ③ こんにゃくは1.5cm角切りにしてゆでておく。
- ④ 干しいたけは水でもどし、短冊切りにする。
- ⑤ さやいんげんは2cm長さに切る。
- ⑥ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑦ ごぼう、にんじん、れんこんを入れ、炒める。
- ⑧ こんにゃく、しいたけを入れ、炒める。
- ⑨ さといもを入れ、調味し、(煮汁が少ない場合は湯を足します)煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑩ さやいんげんを加えて煮る。
- ⑪ 塩で味をととのえる。

平成21年1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				
22 木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム	805	32.4	29.1		
	牛乳		☆牛乳								
	魚フライ	ホキフライ				油					
	野菜ソテー			にんじん ★小松菜		油					
	マッシュポテト		きざみチーズ 牛乳		グリーンピース	じゃがいも				マーガリン	
	ドレッシングキャベツ				☆キャベツ パインアップル缶					油	
	うすら卵	うすら卵									
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							
23 金	ご飯					★米	770	30.5	21.2		
	牛乳		☆牛乳								
	和風ミートボール	ミートボール みそ				三温糖				でん粉	
	キャベツのごま和え				★キャベツ	砂糖				ごま	
	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	
	はくさいのおひたし	かつお節			はくさい						
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖					
26 月	ご飯					★米	837	30.8	27.7		
	牛乳		☆牛乳								
	いわしのぬかみそ炊き	いわし ぬかみそ				三温糖					
	いんげんソテー			さやいんげん						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	
	せん切りだいこんのしょうゆ炒め	油揚げ			★だいこん					油 ごま油	
	煮豆	きんとき豆				砂糖					
みそ汁	厚揚げ みそ			かぶ 白ねぎ							
27 火	パン みかんジャム					パン みかんジャム	894	41.7	34.1		
	牛乳		☆牛乳								
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも				油	
	レバーのバーベキューソース和え	鶏レバー			りんご かぼす果汁	砂糖				油	
	キャベツとコーンのソテー				★キャベツ とうもろこし					油	
	パインアップル				パインアップル缶						
28 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 グリーンピース	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	876	27.6	24.3	
	牛乳		☆牛乳		白ねぎ	砂糖					
	ひき肉と白いんげんの麻婆煮	豚ひき肉 白いんげん みそ			しょうが	でん粉	油				
	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし		油				
	ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん缶 パインアップル缶						
	福神漬け				福神漬け						
29 木	パン マーガリン					パン	マーガリン	764	26.9	31.9	
	牛乳		☆牛乳								
	ミートポテト	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	でん粉				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				
	ビーフンサラダ			にんじん	きゅうり ★キャベツ	ビーフン	マヨネーズ				
いり煮干し		いりこ									
30 金	ご飯					★米	757	26.1	20.9		
	牛乳		☆牛乳								
	野菜の中華炒め	豚肉 うすら卵		にんじん	たまねぎ ヤングコーン缶 さやえんどう	砂糖				でん粉	ごま油
	シューマイ	シューマイ									油
	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	じゃがいも				三温糖	油
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐				三温糖					
昆布の佃煮		昆布の佃煮									

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	821	31.8	26.9	398	4.0	801	0.78	0.70	41	2.9	5.8
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。

給食週間

1/24
から
1/30

「給食」の始まり

明治22年、山形県の鶴岡町で、貧しくてお弁当を持って来れない子どもたちに屋食を食べさせたのが始まりと言われていす。
その中身は「おにぎり」と漬け物」と言った、空腹を満たすための食事でした。

「給食」の中断

その後、全国で同じように給食が開始されました。しかし、戦争のために食材不足となり、昭和19年には給食が中断されました。

新しい「学校給食」の始まり

昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に試験給食が行われました。
栄養不足の子どもたちにと外国から食材が送られたことで、給食を再開することができました。

これを記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

当初、栄養不足の子どもを救済する目的で始められた給食でしたが、戦後の日本の発展にとともに、食材も豊富に揃うようになりました。

食べものがあふれる今の時代では、学校給食の役割は、「正しい食事のお手本」となる役割へと変わってきました。

給食が「食の大切さ」を改めて考えるためのきっかけになると嬉しいですね。