

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・親子)

日	献立	材 料						栄養価		
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		1群 魚・肉・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			
11 金	かしわめし	鶏肉		にんじん さやいんげん	だけのこ 糸こんにゃく しいたけ	ご飯 三温糖		759	35.1	20.0
	牛乳		牛乳							
	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				
	鯛のすまし汁	鯛 豆腐		小松菜						
14 月	いちごゼリー					いちごゼリー		913	35.2	37.8
	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		牛乳							
	レバーのカレー煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
15 火	じゃがいもと絹さやのスープ煮	ベーコン		絹さやえんどう	玉ねぎ	じゃがいも 油		760	26.9	17.3
	チーズ		チーズ							
	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							
16 水	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖 油		813	36.2	27.0
	豆腐汁	豆腐		ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ えのきだけ					
	桜もち					桜もち				
	ライ麦パン りんごジャム					ライ麦パン りんごジャム				
17 木	牛乳		牛乳					772	27.5	18.6
	ピーズシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ	白いんげん 小麦粉 油 マーガリン				
	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				
	ご飯					ご飯				
18 金	牛乳		牛乳					850	32.1	19.9
	切り干しだいごんの含め煮	鶏肉		にんじん	切り干し大根	三温糖 油				
	納豆	納豆 かつお節								
	キャベツの梅肉和え	かつお節			キャベツ 梅肉					
18 金	みそ汁	みそ 油揚げ			玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		850	32.1	19.9
	ご飯					ご飯				
	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	玉ねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖 油				
18 金	あさりと野菜のごま和え	あさりの佃煮		ほうれんそう	キャベツ	ごま		850	32.1	19.9
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐				三温糖				

※ 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。

◎ 学校給食の味つけは、生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病等)予防のために、よい食習慣や健康を考えて薄味にしています。

中学校完全給食モデル事業が始まりました！

モデル事業は、早稲中(門司区)・足立中(小倉北区)・熊西中(八幡西区)・二島中(若松区)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。

○ 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。(平成19年度3学期から実施)
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。(平成19年度3学期から実施)
	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。(平成20年度1学期から開始)

※鴨生田小学校から二島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

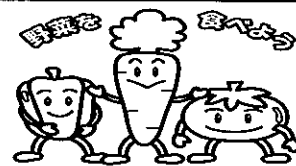
学校給食は、栄養のバランスのとれた食事が摂取できるよう、生徒の一日に必要な栄養量のおおよそ3分の1がとれるように工夫しています。特に、不足しがちなカルシウムは1日の必要量の2分の1がとれるよう配慮しています。

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
830kcal	32.0g	27.7g	400mg	4.0mg	190μgRE	0.40mg	0.50mg	25mg	3.0g以下	8.0g



日	献立	材 料						栄養価		
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		1群 魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・海藻・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			
21月	小さいパン					小さいパン	908	35.1	38.1	
	牛乳		牛乳							
	ツナマヨネーズ	まぐろ油揚げ			きゅうり	マヨネーズ				
	ミートソーススパゲッティ	合いびき肉		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖 でん粉				油
22火	カレーライス	牛肉	シュレットチーズ	にんじん	玉ねぎ りんご グリンピース	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	882	22.5	23.0
	牛乳		牛乳							
	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		みかん(缶) 白桃(缶) パイナップル(缶)					
	福神漬				福神漬					
23水	パン ココアクリーム					パン	ココアクリーム	813	39.0	29.3
	牛乳		牛乳							
	ポテト入りスクランブルエッグ (一食クチャップ)	牛肉 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油 マーガリン			
	味付けいりこ		いりこ							
24木	野菜スープ	ブレスハム		にんじん	ブレスハム	とうもろこし 玉ねぎ		855	36.4	23.1
	ご飯 ふりかけ					ご飯 ふりかけ(胚芽)				
	牛乳		牛乳							
	さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま			
25金	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 こんにゃく ねぎ	里いも		860	36.1	26.8
	甘夏ゼリー					甘夏ゼリー				
	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							
28月	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	777	30.6	22.6
	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			
	かぼちゃの含め煮			かぼちゃ		三温糖				
	ご飯					ご飯				
30水	牛乳		牛乳					823	33.7	32.9
	魚とだいずのみそがらめ	魚(ホキ) 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 でん粉 三温糖	油			
	若竹汁		わかめ		たけのこ 木の芽					
	甘夏かん				甘夏かん					
30水	小さいパン ビーナッツバター					小さいパン	ピーナッツバター	823	33.7	32.9
	牛乳		牛乳							
	皿うどん	豚肉 いか えび		にんじん	たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	中華めん でん粉	油 ごま油			
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	油 ごま油			
シューマイ (一食酢しょうゆ)	シューマイ									

	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	830	32.8	25.9	404	4.4	1036	0.74	0.73	42	3.0	6.1
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0	8.0



~今月の給食から~ 作ってみましょう! 給食メニュー

若竹汁(2人分)

【材料】

・たけのこ水煮	60g
・塩わかめ	10g
・こんぶ(だし用)	2g
・かつお節(だし用)	8g
・水	400cc
・木の芽	少々
・しょうゆ(こいくち)	少々
・しょうゆ(うすくち)	大さじ1強
・塩	少々

北九州市の特産物の一つに数えられるたけのこ。たけのこの旬は、芽を出してから10日ほどがおいしく食べられる時期といわれています。
わかめは、たけのこといっしょに煮ると、たけのこのえぐみをとってくれます。昔の人から、受け継がれてきたたけのこのおいしい食べ方を味わってみませんか。

【作り方】

- ①たけのこは短冊切りにする。塩わかめはよく洗い、食べやすく切る。木の芽は荒いみじん切りにする。
- ②だしをとり、たけのこを入れ、煮る。
- ③調味し、わかめを加え、煮る。
- ④木の芽を入れ、塩で味をととのえる。

ヨーグルトサラダ(2人分)

【材料】

・みかん(缶)	70g
・パイナップル(缶)	70g
・白桃(缶)	60g
・ヨーグルト	40g

果物の缶詰は何でもOKです。生の果物を加えてもおいしく食べられます。デザートや間食に手軽にできる一品です。

【作り方】

- ①パイナップル、白桃は缶詰のシロップを切っておき、食べやすい大きさに切る。
- ②ヨーグルトで材料を和える。

ビーンズシチュー(2人分)

【材料】

・鶏肉	80g
・ベーコン	15g
・水煮白いんげん豆	80g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	40g
・キャベツ	60g
・サラダ油	小さじ1強
・水	適宜
・コンソメスープのもと	小さじ1弱
・ワイン(白)	小さじ1
・小麦粉	大さじ1強
・バター	大さじ1強
・牛乳	100cc
・生クリーム	小さじ1強
・塩・こしょう	少々

食物せんいがたっぷりの白いんげん豆と、手作りのホワイトルーで作ったシチューです。旬の食材のキャベツも入れています。



【作り方】

- ①バターを溶かし、小麦粉を入れ、牛乳でのばしてホワイトルーを作る。
- ②鶏肉は角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは1cm角切りにする。玉ねぎは角切り、キャベツは2cm角切りにする。
- ③サラダ油を熱し、鶏肉、ベーコン、ワインの半量を入れ、炒める。
- ④玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、水を入れ、煮る。
- ⑤あく、あぶらをととり、キャベツ、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥白いんげん、ホワイトルーを入れて煮こみ、残りのワイン、生クリームを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

