

# 平成20年6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						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			
2月	パン いちごマーガリン					パン	いちごマーガリン	905	34.1	36.2
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		★トマト		砂糖	オリーブ油			
	ポテトスープ		☆牛乳 生クリーム	☆パセリ	★たまねぎ	じゃがいも	油			
3火	スナップえんどう				スナップえんどう			761	27.8	19.7
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	ひき肉と白いんげんの麻婆煮	ひき肉 白いんげん みそ			しょうが 白ねぎ	砂糖 でん粉	油			
4水	黄花湯	卵		★小松菜	☆えのきだけ きくらげ	でん粉	ごま油	803	29.4	27.9
	メロン				メロン					
	小さいパン チョコアンドホワイト					小さいパン チョコアンドホワイト				
	牛乳		☆牛乳							
5木	丸天うどん	油揚げ 丸天			★たまねぎ 白ねぎ	うどん 砂糖		893	40.0	29.6
	野菜ソテー	ベーコン		☆パセリ	キャベツ とうもろこし		油			
	パイナップル				パイナップル					
	ご飯					★米				
6金	牛乳		☆牛乳					825	28.3	25.1
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら うずら卵		にんじん	★たまねぎ ★たけのこ キャベツ 干ししいたけ きくらげ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油			
	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			
	きゅうりの即席漬				きゅうり はりはり漬					
9月	ご飯					★米		788	23.6	34.4
	牛乳		☆牛乳							
	梅干し				梅干し					
	ごぼうと牛肉の炒め煮	牛肉			ごぼう こんにゃく	砂糖	油			
10火	みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		キャベツ			832	37.3	24.7
	冷凍みかん				みかん					
	小さいパン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
11水	じゃがいものインド風煮	含びき肉		にんじん ピーマン	しょうが ★たまねぎ 白ねぎ ☆えのきだけ	じゃがいも 砂糖	油	878	38.5	36.7
	もずくスープ		もずく							
	ゆで野菜サラダ				キャベツ とうもろこし(缶)		マヨネーズ			
	ご飯					★米				
12木	牛乳		☆牛乳					824	29.2	18.3
	豆腐入り中華風煮	含びき肉 豆腐		にんじん さやいんげん	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	キャベツとピーマンのじゃこ炒め		しらす干し	ピーマン	キャベツ		油			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
13金	バターロールパン					バターロールパン		908	37.8	29.2
	牛乳		☆牛乳							
	ツナソーススパゲッティ	まぐろ油揚げ		にんじん グリンピース	★たまねぎ ☆セロリ マッシュルーム(缶)	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油			
	野菜のオイスターソース炒め			にんじん	キャベツ		油			
13金	いりこのアーモンド和え	いりこ					アーモンド	908	37.8	29.2
	ご飯					★米				
	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 油 三温糖				
13金	納豆	納豆 かつお節						908	37.8	29.2
	ゆで野菜		わかめ		キャベツ					
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	中華五目ごはん	えび ベーコン 卵		にんじん	★たけのこ きくらげ 白ねぎ	★米	ピーナッツ 油 ごま油			
13金	牛乳		☆牛乳					908	37.8	29.2
	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ しょうが キャベツ	ワンタンめん				
	ギョーザ 一食酢しょうゆ	ギョーザ					油			

※ 北九州市の学校給食では地場産物の活用に取り組んでいます。市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけています。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

## 今月は食育月間です!



毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日です

※ 学校給食を通して健康のことや食べ物の大切さを考えていきましょう。

給食の時間は・・・



1、栄養のバランスのとれた食事をとることにより、健康の増進を図るとともに、望ましい食事のあり方を体得できます。

2、当番や係活動を通して協調性が養われ、基本的な食事のマナーや衛生的な食習慣が身につきます。

3、楽しく食事をする事により、生徒同士、教師と生徒の好ましい人間関係が育成され、明るい社交性が養われます。

16月	ナン					ナン			904	34.7	32.0
	牛乳		☆牛乳								
	ビーンズカレー	鶏ひき肉 ミックスビーンズ	酸酵乳 シュレットチーズ	にんじん	★たまねぎ りんご 干しぶどう	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン				
	ゆで卵	卵									
17火	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)						
	ご飯					★米		800	34.6	21.0	
	牛乳		☆牛乳								
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖					
むらくも汁	鶏肉 卵		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	でん粉						
18水	じゃがいもの梅肉和え			梅肉		じゃがいも					
	セルフあんぱん マーガリン					背割りコッパン あずき 砂糖	マーガリン	828	33.4	31.3	
	牛乳		☆牛乳								
	肉団子とうすら卵のスープ	ミートボール うすら卵		にんじん ほうれんそう	しょうが ☆えのきだけ きくらげ						
ゴールドキウイ				ゴールドキウイ							
19木	ご飯					★米		842	31.5	18.9	
	牛乳		☆牛乳								
	きびなごの香味揚げ	きびなご				小麦粉 でん粉	油				
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		★たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも					
20金	野菜のごま和え			にんじん	キャベツ	砂糖	白ごま	885	43.2	26.1	
	煮豆	白いんげん				砂糖					
	えだ豆ごはん		しらす干し		えだ豆	★米					
	牛乳		☆牛乳								
23月	いり豆腐	鶏肉 えび しめ豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	★たまねぎ	三温糖	油	759	31.5	18.6	
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ ゆず果汁						
	冷凍みかん				みかん						
	ご飯 のり佃煮		のり佃煮			★米					
24火	牛乳		☆牛乳					739	31.8	22.0	
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン	★たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油				
	五目スープ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	キャベツ						
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも					
25水	あなごどんぶり	あなご 卵			干しいたけ	★米 三温糖 砂糖	油	773	39.0	29.2	
	牛乳		☆牛乳								
	すまし汁	はんぺん	わかめ		★たまねぎ 白ねぎ						
	野菜のピーナッツ和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ピーナッツ				
26木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		794	33.5	19.5	
	牛乳		☆牛乳								
	レバーのからめ和え	鶏レバー				砂糖	油				
	中華スープ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	キャベツ きくらげ						
27金	チーズ		チーズ					838	25.2	26.6	
	ご飯					★米					
	牛乳		☆牛乳								
	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				
30月	あじのつみ入れ汁	魚すり身(あじ) 豆腐 みそ		にんじん	しょうが ★はくさい菜	小麦粉		846	34.5	31.6	
	白桃				白桃(缶)						
	ドライカレー	合びき肉		にんじん グリンピース	★たまねぎ	★米 砂糖	油				
	牛乳		☆牛乳								
30月	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	846	34.5	31.6	
	甘夏かんと野菜の甘酢漬				きゅうり キャベツ 甘夏みかん(缶)	砂糖					
	小さいパン ピーナッツバター					小さいパン	ピーナッツバター				
	牛乳		☆牛乳								
30月	焼きそば	豚肉 いか 竹輪		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ キャベツ	中華めん	油	846	34.5	31.6	
	えだ豆				えだ豆						
	じゃがいものマリネ				★たまねぎ	じゃがいも 砂糖	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	830	33.3	26.6	410	4.4	893	0.75	0.72	42	3.3	6.5
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。

## 作ってみましょう 給食メニュー

給食では、ナンにビーンズカレーをつけて食べます。ナンは、小麦粉からつくられインドでは、主食として食べられています。



### ビーンズカレー(2人分)

#### 【材料】

・鶏ひき肉	45g	・ヨーグルト	15g
・ガーリック	少々	・チーズ	12g
・サラダ油	少々	・トマトケチャップ	大さじ1
・レトルトミックスビーンズ	85g	・ソース	小さじ1強
・じゃがいも	85g	・しょうゆ(こいくち)	小さじ1強
・たまねぎ	170g	・コンソメスープのもと	小さじ1/2
・にんじん	60g	・ワイン(赤)	小さじ1/2
・りんご	15g	・塩	少々
・干しぶどう	3g	・ローレル	少々
・小麦粉	大さじ2	・水	適宜
・カレー粉	小さじ1強		
・マーガリン	大さじ1と1/2		
・湯	適宜		

#### 【作り方】

- ①小麦粉を茶色くなるまで炒り、カレー粉、マーガリンを入れ、湯でのばしカレールーを作る。
- ②じゃがいもは1cm角切り、たまねぎ、にんじん、りんごはみじん切りにする。
- ③干しぶどうはゆでる。
- ④サラダ油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックを入れ炒める。
- ⑤②を入れ炒め、湯を入れ煮る。
- ⑥あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑦野菜が煮えたらミックスビーンズ、ヨーグルト、チーズ、③を入れ調味し煮る。
- ⑧カレールーを入れ煮込む。
- ⑨塩で味をととのえ、ローレルを加えて煮る。