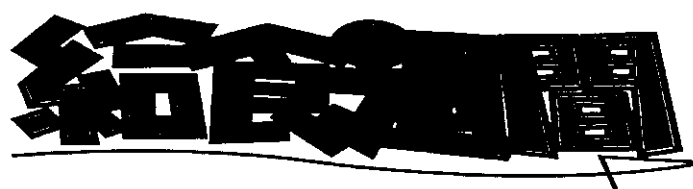
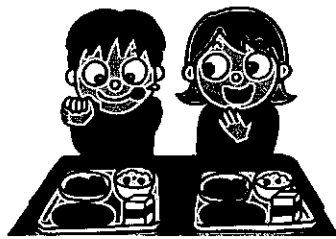


平成21年1月分中学校給食献立表

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			
9 金	たかなめし 牛乳 白玉雑煮 いりこのつくだ煮		しらす干し ★牛乳	たかな漬け		★米	ごま サラダ油	799	32.2	19.4
13 火	カレーライス 牛乳 ヨーグルトサラダ 福神漬け	鶏肉 ぶり	★牛乳	にんじん ★かつお菜	干ししいたけ	★米 ジャがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	895	24.4	22.0
14 水	バターロールパン 牛乳 煮こみうどん ほうれんそうとコーンのソー ーズ		★牛乳	にんじん	はくさい 白ねぎ	うどん		705	30.5	29.5
15 木	ご飯 牛乳 筑前煮 即席漬け 納豆	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん 干ししいたけ こんにゃく ごぼう	さといも 三温糖	サラダ油	754	27.6	16.8
16 金	パン ココアクリーム 牛乳 スクランブルエッグ 白いんげん豆のスープ煮 野菜の酢漬け		★牛乳		とうもろこし	パン ココアクリーム		920	37.0	34.4
19 月	ご飯 牛乳 竹輪のいそべ揚げ みそ汁 ゆでキャベツ	竹輪 厚揚げ みそ	★牛乳	★ほうれんそう	★だいこん ★キャベツ	★米 小麦粉	油	811	29.7	22.7
20 火	中華どんぶり 牛乳 厚揚げのからめ煮 キウイフルーツ	豚肉 いか	★牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ★たけのこ 干ししいたけ	★米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	799	31.9	24.4
21 水	パン ミックスジャム 牛乳 さばのケチャップ煮 野菜スープ ブロッコリー 一食マヨネーズ	さば	★牛乳	にんじん	たまねぎ たまねぎ ★キャベツ	パン ミックスジャム		873	37.0	34.2
22 水	ご飯 牛乳 親子煮 紅白なます ぼんかん		★牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	★米	じゃがいも 三温糖 サラダ油	869	32.3	26.3
23 金	小さいパン スライスチーズ 牛乳 ポークビーンズ コロッケ		スライスチーズ ★牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ	小さいパン		875	35.9	34.2



1月24日から30日は「学校給食週間」です。今月は学校給食の歴史について紹介します。

明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で昼食を提供したことが学校給食の始まりとされています。その後、全国に広がり、各地で給食が始められるようになりました。しかし、昭和20年、戦争が終わった頃には食べ物が不足し、給食もできなくなり、病気や栄養失調の子どもが増えました。

昭和21年12月24日、日本の子どもたちを助けようとうら（アジア救済公認団体）より脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などの寄贈があり給食が再開されました。このことを忘れずに感謝しようとの日を学校給食記念日と定められました。今は12月24日は学校が休みなので、1ヶ月遅らせて1月24日を「給食記念日」と決めて、1月24日からの1週間を給食週間としています。この機会に、食べ物の大切さやありがたさについて考えてみましょう。

平成21年1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			
26 月	パン マーガリン					パン	マーガリン	887	40.3	34.5
	牛乳		☆牛乳							
	魚のコロコロ揚げ	魚角切り(ホキ)				でん粉 小麦粉	油			
	豆腐の中華風スープ	豚肉 豆腐		にんじん ☆ほうれんそ う	たまねぎ ☆えのきだけ 干しいたけ	でん粉	ごま油			
27 火	スイーツポテト		☆牛乳			さつまいも 砂糖	マーガリン	719	27.3	18.4
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	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	サラダ油			
28 水	かぶのみそ汁	豆腐 みそ		★かつお菜	★かぶ			840	36.7	28.0
	パン みかんジャム					パン みかんジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのオーロラソース	鶏レバー		にんじん		砂糖	油			
29 木	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん ☆小松菜	たまねぎ しょうが はくさい	ワンタンめん		777	32.1	21.8
	アセロラゼリー				アセロラゼリー					
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
30 金	いわしのぬかみそだき	いわし				ぬかみそ 三温糖		775	27.4	17.1
	だぶ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ		にんじん	★たけのこ 糸こんにゃ く 干しいたけ	ふ でん粉				
	ぼんかん				ぼんかん					
	ご飯 味付けのり		味付けのり			★米				
30 金	牛乳		☆牛乳					775	27.4	17.1
	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	サラダ油			
	香菊とキャベツのおひたし	かつお節		★大葉香菊	★キャベツ	砂糖				

	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	820	32.2	25.6	414	4.2	970	0.77	0.75	48	3.0	6.3
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0以下	8.0

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。



福岡県の郷土料理



郷土料理とは、昔の人がその土地でとれる食べ物を利用し、生活の中から考え出したその地方特有の料理のことです。ふるさとの味や食事の知恵が今も私たちの生活に活かされ、健康づくりに役立っています。今月は北九州に伝わる郷土の味「いわしのぬかみそだき」と福岡地方に伝わる「だぶ」を紹介します。

いわしのぬかみそだき

だぶ

北九州市は海が近く、そこでとれるいわしと、ぬかみそを一緒に煮た小倉の郷土料理です。ぬかみそは昔、小倉藩主が福井からやってくる時、大切に持ってきたもので、それを床の間に飾ったということから「ぬか床」とも言います。いわしをぬかみそで煮ると、いわしの臭みを消し、ぬかみその栄養素と一緒にとれ、忙しい農作業の合間に何度もあたたためて食べられるという昔の人の知恵が詰まった料理です。

福岡、筑豊地域などで冠婚葬祭のときに食べられてきた料理です。お祝い事には、材料の数を奇数にすると縁起がよいとされています。「だぶ」の語源は、汁がだぶだぶしているので、このように呼ばれるようになったと言われています。

【材料】2人分

- ・いわし 2尾(80g)
- ・ぬかみそ 適宜
- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ2/3
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2
- ・水 適宜



【作り方】

- ①いわしは頭、内臓等を処理する。
- ②ぬかみそ、三温糖、水を合わせて煮立たせる。
- ③いわしを調味液に入れ、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、煮る。
(いわしが調味液にひたる程度に水を足す)

【材料】2人分

- ・鶏肉 30g
- ・ふ 2g
- ・厚揚げ 40g
- ・かまぼこ 20g
- ・にんじん 20g
- ・れんこん 20g
- ・糸こんにゃく 20g
- ・干しいたけ 1枚
- ・かつお菜 40g
- ・しょうゆ(うすくち) 小さじ1強
- ・でん粉 小さじ2/3
- ・水 小さじ1
- ・こんぶ 1g
- ・かつお節 4g
- ・水 200ml
- ・塩 少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。ふは水でもどす。
- ②厚揚げは熱湯をかけ、1.5cm角切りにする。かまぼこは短冊切りにする。
- ③にんじん、れんこんは5mmいちょう切りにし、れんこんは水にさらす。
- ④糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。
- ⑤干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑥かつお菜は3cm長さに切る。
- ⑦こんぶ、かつお節でだしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑧あく、油をとり、にんじん、干しいたけを入れ、煮る。
- ⑨糸こんにゃく、れんこん、厚揚げを入れ、煮る。
- ⑩かまぼこ、ふ、かつお菜を入れ、調味し、水どきでん粉を入れ、煮る。
- ⑪塩で味をととのえる。