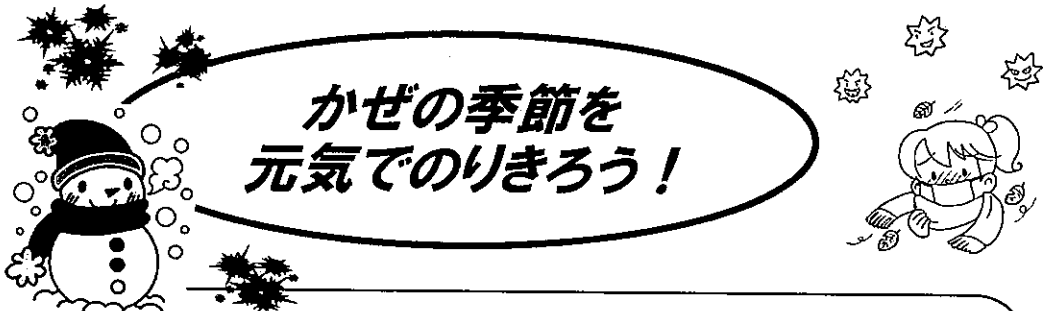


# 平成21年2月分中学校給食献立表

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	ご飯					★米		841	33.6	28.3
	牛乳		★牛乳							
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ えび		グリーンピース	しょうが ★だけのこ きくらげ	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油			
3火	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		★キャベツ		サラダ油	774	30.9	17.6
	中華スープ	豚肉 かまぼこ		にんじん	はくさい 干ししいたけ					
	手巻きごはん		焼のり しらす干し	たかな漬		★米	ごま サラダ油			
4水	牛乳		★牛乳					755	28.0	30.6
	粕汁	豚肉 みそ		にんじん	★だいこん 白ねぎ	さといも				
	節分豆	節分豆								
5木	伊予柑				伊予柑			836	32.2	23.3
	パン マーガリン					パン	マーガリン			
	肉団子スープ	豚ひき肉		にんじん ★ほうれんそう	しょうが たまねぎ	小麦粉				
6金	ジャーマンポテト	ベーコン		ドライパセリ		じゃがいも	マーガリン	794	34.0	33.3
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	ご飯					★米				
9月	牛乳		★牛乳					871	37.9	28.4
	肉みそおでん	鶏ひき肉 みそ 厚揚げ てんぷら うすら卵		にんじん	★だいこん こんにゃく	さといも 砂糖				
	ブロッコリーのアーモンド和え			★ブロッコリー		砂糖	アーモンド			
10火	小さいパン いちごジャム					小さいパン いちごジャム		794	34.0	33.3
	牛乳		★牛乳							
	わかめ入りかやくうどん	鶏肉 竹輪 油揚げ	わかめ		白ねぎ	うどん				
12木	はくさいのごまマヨネーズ和え	まぐろ油揚げ		にんじん ドライパセリ	はくさい		練りごま マヨネーズ	823	31.4	17.9
	チーズ		チーズ							
	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
13金	牛乳		★牛乳					882	31.9	37.0
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油			
	ドレッシングキャベツ			ドライパセリ	★キャベツ		サラダ油			
10火	黄桃				黄桃 (缶)			755	29.3	20.7
	ご飯					★米				
	牛乳		★牛乳							
12木	だいこんのべっこう煮	豚肉			★だいこん	三温糖	サラダ油	882	31.9	37.0
	たぬき汁	てんぷら 油揚げ		にんじん	しょうが こんにゃく ★えのきだけ 白ねぎ		サラダ油			
	納豆	納豆 かつお節								
13金	ご飯					★米		823	31.4	17.9
	牛乳		★牛乳							
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	三温糖				
13金	さつま汁	豚肉 みそ		にんじん	★だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	さつまいも		882	31.9	37.0
	煮びたし	てんぷら		★小松菜	はくさい	三温糖				
	パン チョコアンドホワイト					パン チョコアンドホワイト				
13金	牛乳		★牛乳					882	31.9	37.0
	竹輪の香味揚げ	竹輪				小麦粉	油			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				
アーモンド						アーモンド				

※ 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。



かぜの予防には手洗いやうがいも大切ですが、バランスの良い食事と十分な睡眠が必要です。かぜの予防には、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCなどが効果的です。また、寒さからからだを守る脂肪などがあります。毎日の食事に、このような栄養素を含む食品を上手にとり入れてかぜをひかないようにしましょう。

### ～たんぱく質を十分にとりましょう～

健康なからだを維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。また、からだを温め寒さに対する抵抗力も高めます。



### ～ビタミンAをたっぷりとりましょう～

皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。また、ウイルスなどの侵入を防ぎ、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。



### ～ビタミンCを毎日とりましょう～

寒さに対する抵抗力を強める効果があります。ビタミンCによって体内でつくられるコラーゲンが、細胞間をしっかりとつなぎ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



### ～脂肪を上手に利用しましょう～

からだを温める働きがあります。少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、とりすぎには気をつけましょう。



# 平成21年2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			
16月	ライ麦パン					ライ麦パン				
	牛乳		☆牛乳							
	ビーンズシチュー	鶏肉 ベーコン 白いんげん	☆牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ ☆カリフラワー	小麦粉	マーガリン サラダ油	911	34.7	37.3
17火	キャベツとコーンのソテー				☆キャベツ とうもろこし		サラダ油			
	キウイフルーツ				☆キウイフルーツ					
	ご飯					☆米				
18水	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	813	28.2	17.5
	白玉団子汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん ☆小松菜	はくさい 干ししいたけ	白玉粉				
19木	伊予柑ゼリー				伊予柑ゼリー					
	パン スライスチーズ		スライスチーズ			パン				
	牛乳		☆牛乳							
20金	ハンバーグのオニオンソース	ハンバーグ			たまねぎ	砂糖	マーガリン	807	33.0	29.9
	粉ふきいも					じゃがいも				
	コンソメスープ			にんじん パセリ	たまねぎ ☆セロリー とうもろこし					
21土	ご飯					☆米				
	牛乳		☆牛乳							
	さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま	795	31.9	22.6
22日	みそ汁	みそ		☆大葉春菊	☆キャベツ	じゃがいも				
	だいごんのしょうゆ炒め	油揚げ			☆だいごん		サラダ油 ごま油			
	ご飯 焼のり		焼のり			☆米				
23月	牛乳		☆牛乳							
	麻婆豆腐	合びき肉 豆腐 みそ			しょうが 白ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	913	33.5	35.5
	ナムル			☆ほうれんそう	☆キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
24火	春巻き					春巻き	油			
	パン りんごジャム					パン りんごジャム				
	牛乳		☆牛乳							
25水	ポテトサラダ			にんじん	☆キャベツ とうもろこし(缶)	じゃがいも	マヨネーズ	800	28.7	33.2
	野菜スープ	プレスハム		にんじん	たまねぎ とうもろこし					
	ゆで卵	卵								
26木	カレーライス	鶏肉	シュレットチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご	☆米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	908	25.3	23.0
	牛乳		☆牛乳							
	福神漬け				福神漬け					
27金	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		パインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)					
	パン みかんジャム					パン みかんジャム				
	牛乳		☆牛乳							
28土	レバーのからめ和え	鶏レバー				砂糖	油	846	42.9	32.0
	黄花湯	卵		☆ほうれんそう	☆えのきだけ きくらげ	でん粉	ごま油			
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	サラダ油			
29日	キウイフルーツ				☆キウイフルーツ					
	ご飯					☆米				
	牛乳		☆牛乳							
30月	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら うすら卵		にんじん	たまねぎ ☆だけのこ 白ねぎ ☆キャベツ 干ししいたけ	でん粉	サラダ油 ごま油	821	35.2	26.1
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ		グリンピース		砂糖 でん粉	ごま油			
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ 白ねぎ					
31日	ご飯 ふりかけ		ふりかけ			☆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 三温糖	サラダ油	840	31.4	19.5
あさりと野菜のごま和え	あさりの佃煮		にんじん ☆ほうれんそう	☆キャベツ		ごま				

	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	831	32.3	27.0	414	4.2	808	0.77	0.72	44	3.1	6.2
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0以下	8.0

## 作ってみましょう 給食メニュー

25日の献立「黄花湯」はホアンホワタンと読みます。黄花湯は、中華風のスープで、とき入れた卵が花のように見えることから、この名前がついたそうです。

毎月19日は  
**食育の日**

## 黄花湯 (ホアンホワタン)

【材料】2人分

- ・鶏卵 60g
- ・えのきだけ 15g
- ・ほうれんそう 40g
- ・きくらげ 1.5g
- ・水 300ml
- ・鶏がらスープのもと 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1強
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ1
- ・中華スープのもと 少々
- ・でん粉 小さじ1
- ・水 小さじ2
- ・ごま油 少々
- ・塩、洋しょう 少々

【作り方】

- ①えのきだけは半分に切る。ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水冷する。
- ②きくらげはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ③水、鶏がらスープのもとを合わせて煮立たせ、えのきだけ、きくらげを入れ、煮る。
- ④中華スープのもと、酒、しょうゆを入れ、調味する。
- ⑤水どきでん粉を入れ、溶いた卵を流し入れる。
- ⑥ほうれんそうを加えて煮る。
- ⑦塩、洋しょうで味をととのえ、ごま油を入れる。

## 地場産食材の紹介

### 大葉春菊

北九州市でうまれた大葉の春菊です。葉が丸くてギザギザがなく、肉厚なのが特徴です。カルシウムが豊富で、春菊特有のにおいやアクが少なくやわらかいので、生でもおいしく食べられます。