

平成20年1月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(中学校・食衛)

日	献立	材						エネルギー kcal
		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		
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
9水	中華どんぶり 厚揚げのからめ煮 ナムル	豚肉 いか らすら餅 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 玉ねぎ 白菜 だけのこと ししいだけ 白ねぎ グリンピース キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	805
10木	小さいパン ミックスジャム ちゃんぽん シューマイ パインアップル	豚肉 いか かまぼこ てんぷら シューマイ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし さくらげ 白ねぎ パイン(缶)	小さいパン 中華めん ミックスジャム	油	829
11金	ご飯 白玉雑煮 煮びたし 黒豆	鶏肉 ぶり 厚揚げ てんぷら 黒豆	牛乳	にんじん かつお菜 小松菜	しいたけ 白菜	ご飯 白玉もち 三温糖		814
15火	パン ココアクリーム ハンバーグのさのこソース 白いんげん豆のスープ煮 野菜のオイスターソース炒め	ハンバーグ ベーコン	牛乳	トマトピューレ にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム(缶) グリンピース キャベツ	パン 砂糖 でん粉 白いんげん じゃがいも	ココアクリーム 油	884
16水	ご飯 まくろの甘酢わめ わかめスープ ブロッコリーのピーナッツ和え ぶりかけ	まくら らすら餅	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ だけのこと ししいだけ パイン(缶) 白ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 ぶりかけ(味噌)	油 ピーナッツ	833
17木	黒砂糖パン ホワイトシチュー ゆで野菜サラダ チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ シュレットチーズ	にんじん	玉ねぎ カリフラワー グリンピース キャベツ とうもろこし(缶)	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	838
18金	ご飯 鮭の塩焼き かぶのみそ汁 ひじきの炒め煮 アセロラゼリー	鮭 豆腐 味噌 湯さの 味噌汁 大豆 竹輪	牛乳 ひじき	にんじん かつお菜	かぶ	ご飯 三温糖 アセロラゼリー	油	760
21月	ご飯 すき焼き じゃがいものさんびら 春菊とキャベツのおひたし	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳	大葉春菊	玉ねぎ 白菜 白ねぎ 糸こんにゃく キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも 三温糖	油 ごま油 ごま	791
22火	パン マーガリン スイートポテト 中華スープ いりこのナッツ和え	豚肉 かまぼこ らすら餅 いり大豆	牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜	白菜 ししいだけ	パン ぎつまいち 砂糖 マーガリン バター アーモンド 油		888
23水	ご飯 親子煮 紅白なます 昆布の佃煮	鶏肉 厚揚げ 魚卵	牛乳 昆布の佃煮	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ 大根	ご飯 じゃがいも 砂糖 三温糖	油	839
24木	パン みかんジャム さばのケチャップ煮 ブロッコリーのスープ キャベツソテー	さば ベーコン	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン みかんジャム 砂糖 じゃがいも	油	847
25金	カレーライス ヨーグルトサラダ 福神漬	豚肉	牛乳 発酵乳 シュレットチーズ	にんじん	玉ねぎ りんご グリンピース みかん(缶) 新種(缶) パイン(缶) 福神漬	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	872
28月	ご飯 いわしの塩かみそだき だぶ ぼんかん	いわし 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	だけのこと 糸こんにゃく ししいだけ ぼんかん	ご飯 ぬかみそ 三温糖 ぶでん粉		911
29火	バターロールパン 煮こみうどん ツナじゃがいも 小松菜のじゃこ炒め アップルタルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ 味噌 まくら油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん パセリ 小松菜	白菜 水菜	バターロールパン 乾めん じゃがいも アップルタルト	油 ピーナッツ ごま油	805
30水	ご飯 豚肉とじゃがいもの煮め煮 野菜のごまマヨネーズ和え 納豆	豚肉 納豆 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ	ご飯 じゃがいも 三温糖	油 わりごま マヨネーズ	790
31木	パン ピーナッツバター レバーのオーロラソース ワンタンスープ 野菜の甘酢漬	鶏レバー かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが 白菜 白ねぎ キャベツ みかん(缶)	パン 砂糖 ワンタンめん	油 ピーナッツバター	779

	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	830	33.3	26.7	400	4.0	794	0.79	0.75	51	3	5.9
基準値	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3以下	8

「食育」ってなに？

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

北九州市では生涯にわたって健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育むことを目的とした「食育」の観点から、望ましい食習慣の形成についての効果を検証するため、中学校での完全給食をモデル実施します。

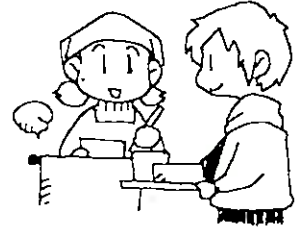


中学校完全給食モデル事業が始まります！

平成19年度3学期から、中学校完全給食のモデル事業が始まります。
 モデル事業は、早鞆中(門司区)・足立中(小倉北区)・二島中(若松区)※・熊西中(八幡西区)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。
 ※二島中(若松区)は平成20年度1学期より

☆ 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。
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。
	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。



☆ 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
830 kcal	32.0 g	27.7 g	400 mg	4.0 mg	190 μgRE	0.40 mg	0.50 mg	25 mg	3.0 g以下	8 g

< 食生活チェック >

あなたの食生活は大丈夫？

- ◎ はい・いいえ・どちらでもない(ときどき)で答えてみましょう。
- ① 食事は規則正しくとっていますか。
 - ② 食事は取りすぎないようにしていますか。
 - ③ 間食はとりすぎないようにしていますか。
 - ④ 夕食は就寝1時間30分前までに食べ終わっていますか。
 - ⑤ 甘いものを食べすぎないようにしていますか。
 - ⑥ 油っこいものはひかえめにしていますか。
 - ⑦ 塩分をひかえめにしていますか。
 - ⑧ 肉や魚はかたよりなく食べていますか。
 - ⑨ 大豆製品(豆腐や煮豆等)を食べていますか。
 - ⑩ 緑黄色野菜を食べていますか。
 - ⑪ 果物を食べていますか。
 - ⑫ 家族そろって食事をしていますか。

「はい」と答えた項目はいくつありましたか？

「はい」の数が多くなるように、食生活を見直していきましょう。
 改善のポイントは、今後の献立表で紹介していきます。

一緒に作ってみませんか？
 (1月分献立のレシピ)

いわしのぬかみそだき

< 材料：4人分 >

いわし	4匹
ぬかみそ	大さじ2
砂糖	大さじ1+1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
水	100cc

< 作り方 >

- ① ぬかみそ、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、水を合わせて煮立たせる。
- ② いわしを①の調味液に入れ、1時間くらい煮合める。
- ③ 煮あがったらそのまま調味液に浸けてさまし、味をなじませる。

◆◆◆ 1月の献立の特徴 ◆◆◆

11日	白玉雑煮	正月に供えたもちを食べる「鏡開き」の行事食です。給食では、白玉もちを使っています。
18日	紅白なます	にんじんの紅、だいこんの白が新年にふさわしいおめでたい色の組み合わせです。
28日	いわしのぬかみそだき	北九州市の郷土料理です。ぬかみそで炊くことで魚の臭みがとれ、保存性が高くなります。
その他、ほうれんそう、春菊、かぶ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、小松菜など北九州市内でとれた冬野菜をたっぷり使っています。		