

平成20年11月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・食缶)

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			
4 火	パン スライスチーズ		スライスチーズ			パン				
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ				砂糖				
	野菜スープ			にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				
	スパゲッティサラダ			にんじん	★キャベツ	スパゲッティ	マヨネーズ	874	35.6	36.0
5 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	肉豆腐	豚肉 豆腐			しょうが たまねぎ しいたけ 白ねぎ	砂糖	油			
	ナムル			★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
	あさりの佃煮	あさりの佃煮						783	31.9	19.7
6 木	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	鶏卵	☆牛乳 きざみチーズ		とうもろこし グリーンピース		油 マーガリン			
	五目スープ	鶏肉		にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ					
	スイートポテト		☆牛乳			さつまいも 砂糖	マーガリン	805	30.7	26.5
7 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのしょうが煮	若鶏レバー			しょうが	砂糖				
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ 白ねぎ	さといも こんにゃく でん粉				
	みかん				みかん			795	32.8	20.9
10 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉			しょうが グリンピース	じゃがいも 三温糖	油			
	かきたま汁	鶏卵		★小松菜	たまねぎ	ふ でん粉				
	おひたし	かつお節		にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖			771	28.0
11 火	小さいパン マーガリン					小さいパン	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	カレーソーススパゲッティ	合びき肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油			
	野菜ソテー			にんじん	★キャベツ		油			
	粉ふきいも		蕎麦のり			じゃがいも		792	27.8	30.1
12 水	ひじきごはん	鶏肉 えび あさり	しらす干し ひじき	にんじん	★たけのこ ししいたけ	★米 三温糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも				
	ツナの和え物	まぐろ油揚げ		★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖				
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			782	30.8	19.3
13 木	パン マーガリン					パン	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	大学いも					さつまいも 砂糖	油 ごま			
	中華スープ	豚肉 かまぼこ		にんじん ★ほうれんそう	はくさい ししいたけ					
	いり煮干し		いりこ					834	29.5	31.5
14 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖				
	むらくも汁	鶏肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	でん粉				
	キャベツの梅肉和え	かつお節			★キャベツ 梅肉			804	37.5	23.2
17 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	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 白ねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ	でん粉	油 ごま油			
	シューマイ 一食酢しょうゆ	シューマイ					油			
								870	34.0	30.0
18 火	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉 水煮大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油			
	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし		油			
	パインアップル				パインアップル			877	37.7	28.5
19 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	厚揚げの含め煮	鶏肉 厚揚げ		さやいんげん		砂糖				
	すいとん	油揚げ みそ		にんじん	はくさい ししいたけ 白ねぎ	小麦粉				
	野菜のごまマヨネーズ和え			にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ		ねりごま マヨネーズ	877	31.6	28.7

平成20年11月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達の場合により、他の産地になることもあります。ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・食缶)

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			
20 木	パン ビーナッツバター					パン ビーナッツバター	901	39.8	38.9	
	牛乳		☆牛乳							
	小えびのから揚げ	えび				でん粉 小麦粉 油				
	コーンクリームスープ		☆牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ 裏ごしコーン	小麦粉 油 マーガリン				
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		★キャベツ	油				
21 金	二色ごはん	まぐろ油漬 鶏卵				★米 砂糖	876	30.4	25.6	
	牛乳		☆牛乳							
	さつまい	豚肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 白ねぎ こんにゃく	さつまいも				
	みかん				みかん					
25 火	ご飯					★米	777	33.6	20.5	
	牛乳		☆牛乳							
	含め煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪		にんじん さやいんげん		さといも こんにゃく 三温糖				
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	★キャベツ					
	納豆	納豆 かつお節								
26 水	ご飯					★米	758	27.6	19.0	
	牛乳		☆牛乳							
	だいこんのべっこう煮	豚肉			だいこん	三温糖 油				
	煮びたし	厚揚げ てんぷら		★小松菜	はくさい	三温糖				
	きんぴらごぼう			ごぼう	三温糖 ごま油					
27 木	パン いちごジャム					パン いちごジャム	872	37.5	29.7	
	牛乳		☆牛乳							
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン えび	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉 油 マーガリン				
	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パインアップル	油				
	青のりいりこ		いりこ 青のり		砂糖	油				
28 金	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	913	26.4	22.1	
	牛乳		☆牛乳							
	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)					
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	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	831	32.4	26.0	411	4.0	793	0.79	0.73	43	2.8	5.7
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3	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、薄味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。



主食の大切さを見直そう



ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命を保つ基本的な食べ物として、昔から毎日食べているものです。

おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残す人もいます。そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です。

主食は、私たちが1日に食べものからとっているエネルギーの約40%を占めています。



主食を残すと...

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。



2. 栄養のバランスをとるために必要。

私たちが主食としている食べものは食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食と副食と一緒に食べることで栄養のバランスが整います。



主食とおかずを かわるがわる食べると...

全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスはくずれません。

おかずを1品ずつたいたらげることのないようにしましょう。



3. 主食の淡白な味が副食の

おいしさを引き出します。

主食の、米・パン・めん類は、味が淡白なので、副食のいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。

