

平成20年12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				
1月	ご飯					★米		752	27.6	19.9	
	牛乳		☆牛乳								
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 竹輪 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん			三温糖				油
	かきたま汁	鶏卵		☆青ねぎ	たまねぎ		ふ でん粉				
	みかん				☆みかん						
2火	パン マーガリン					パン	ピーナッツバター	785	35.2	35.4	
	牛乳		☆牛乳								
	レバーのからめ和え	若鶏レバー					砂糖				油
	五目スープ	鶏肉		にんじん ☆小松菜	★キャベツ						
	粉ふきいも		青のり				じゃがいも				
3水	ご飯					★米		820	35.3	24.5	
	牛乳		☆牛乳								
	さばのしょうが煮	さば			しょうが		三温糖				
	みそ汁	厚揚げ みそ	干しわかめ		たまねぎ ☆えのきだけ						
	野菜のごま和え			にんじん	★キャベツ		砂糖				ごま
4木	パン マーガリン					パン	マーガリン	801	33.8	31.1	
	牛乳		☆牛乳								
	チャプスイ	豚肉 えび		にんじん さやいんげん ☆チンゲンサイ	しょうが ★たけのこ ☆はくさい ししいたけ		でん粉				油
	ギョーザ	ギョーザ									油
	マカロニあべ川	きなこと					マカロニ 砂糖				
5金	ご飯					★米		768	28.6	18.1	
	牛乳		☆牛乳								
	肉みそおでん	厚揚げ てんぷら 鶏ひき肉 みそ		にんじん	★だいこん こんにゃく		さといも 砂糖				
	はくさいのおひたし	かつお節			☆はくさい						
	わかめふりかけ		わかめふりかけ								
8月	二色ごはん	まぐろ油揚げ 鶏卵				★米 砂糖	ごま 油	849	28.9	25.6	
	牛乳		☆牛乳								
	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				
	キウイフルーツ				キウイフルーツ						
9火	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム		896	40.6	33.6	
	牛乳		☆牛乳								
	ポークビーンズ	豚肉 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
	アーモンドサラダ			にんじん	★キャベツ						アーモンド 油
	チーズ		チーズ								
10水	ご飯					★米		761	31.6	23.9	
	牛乳		☆牛乳								
	厚揚げの含め煮	鶏肉 厚揚げ		さやいんげん			砂糖				
	根菜汁	豚肉 油揚げ		にんじん	★だいこん れんこん ごぼう 白ねぎ こんにゃく						
	あさりの佃煮	あさりの佃煮									
11木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		864	34.7	32.8	
	牛乳		☆牛乳								
	ソーセージのキャベツ煮こみ	フランクフルトソーセージ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ★キャベツ		じゃがいも				
	いりこのナッツ和え	いりだいず	いりこ				砂糖				アーモンド 油
	パインアップル				パインアップル (缶)						
12金	ご飯 ふりかけ					★米 ふりかけ		800	29.8	19.5	
	牛乳		☆牛乳								
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり				小麦粉				油
	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						
	みかん				☆みかん						
15月	ご飯					★米		811	30.7	19.3	
	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				油
	ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ						
	納豆	納豆 かつお節									
16火	小さいパン マーガリン					小さいパン	マーガリン	882	29.1	35.7	
	牛乳		☆牛乳								
	ミートソーススパゲッティ	合びき肉	粉末チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース		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
	フライドポテト						じゃがいも				油

平成20年12月分中学校給食献立表

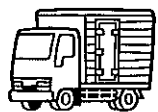
市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。ご了承ください。

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			
17 水	たかなめし		しらす干し	たかな漬		★米	ごま油	875	38.1	28.2
	牛乳		☆牛乳							
	親子煮	鶏肉 厚揚げ 鶏卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油			
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
18 木	パン いちごジャム					パン いちごジャム		814	33.6	34.5
	牛乳		☆牛乳							
	かぶのクリームシチュー	鶏肉	☆牛乳 生クリーム	にんじん	★かぶ たまねぎ グリーンピース	小麦粉	マーガリン 油			
	ツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん	★キャベツ		油			
19 金	サクサクえび		ミニシュリンプ					759	32.1	21.9
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	魚のから揚げ	ホキ				でん粉 小麦粉	油			
	かぶのみそ汁	厚揚げ みそ		★ほうれんそう	★かぶ					
ゆで野菜		干しわかめ	にんじん	★キャベツ ゆず果汁						
22 月	カレーライス	鶏肉	シュレットチーズ	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	油 マーガリン	889	25.6	24.1
	牛乳		☆牛乳							
	ミックスフルーツ				みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)					
	フライドビーンズ	ひよこ豆				でん粉 小麦粉	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 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	26.8	426	4.0	857	0.76	0.70	38	2.9	5.6
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3	8.0

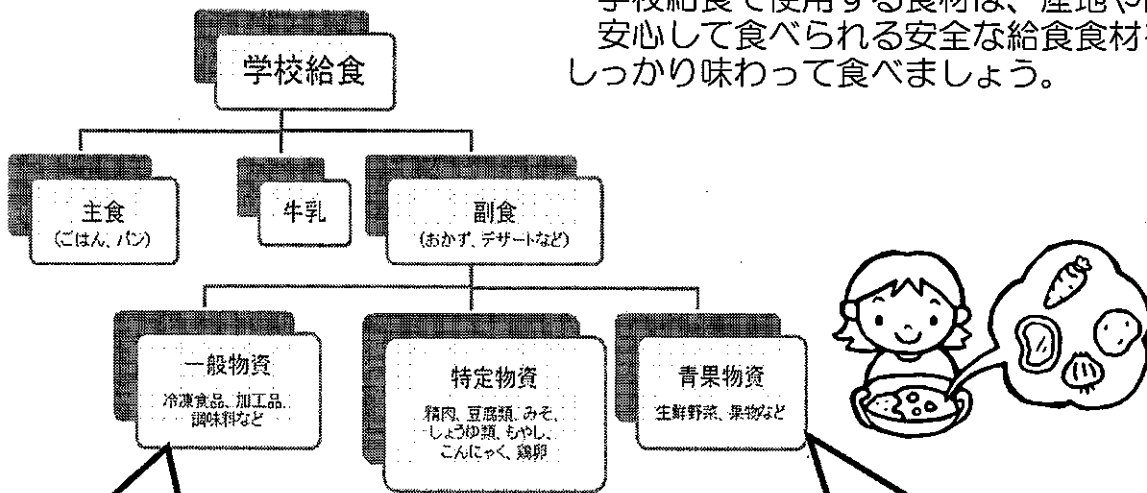
※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。
※ 生活習慣病予防のため、薄味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。



学校給食で使用される食材について



学校給食で使用する食材は、産地や品質を厳しくチェックしています。安心して食べられる安全な給食食材を使用して調理していますので、しっかり味わって食べましょう。



【特定物資】

肉や豆腐、こんにゃくなどは、あらかじめ登録されている地元のお店から納入されます。みそ、しょうゆなども、市内の製造会社で製造されたものを使っています。

【一般物資】

不必要な食品添加物を使用しないように基準を厳しくしています。食物アレルギーのことも考えて、卵を使用しないように指定している食材もあります。

【野菜・果物】

…青果物…
国内産のものを使用します。「地産地消」を進めるために、北九州市内で採れた野菜を積極的に使用しています。
* キウイフルーツなどは輸入品を使いますが、残留農薬検査を実施し、安全を確認します。
…冷凍野菜…
青果の出回らない時期や、給食用に大量の野菜が手に入らない時などに冷凍野菜を使います。冷凍野菜もグリーンピース以外は全て国内産のものに限って使用しています。*(冷)グリーンピースも定期的に残留農薬検査を行っています。

物資共同購入委員会

学校の先生や教育委員会、保健所の職員等で構成される「物資共同購入委員会」の厳しい審査(調理、試食等)を経て、翌月に使用される給食物資が一品ごとに決定されます。また、配送直前に表示や品質などについて最終確認を行っており、万が一給食用物資として不適格であれば使用を中止します。

青果研究協議会

青果研究協議会(教育委員会、経済文化局農林課、農政事務所、北九州市中央卸売市場)給食協会等で、月一回、地元農産物の活用など青果物資に関する事項について協議します。

【協議内容】

- ①産地 ②規格 ③生育状況
- ④価格 ⑤地産地消

(財)北九州市学校給食協会
「北九州市学校給食(給食用物資編)」より