

平成20年2月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
(中学校・食育)

日	献立	材 料						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	
1金	手巻きごはん 鮪汁 煮びたし 部分豆	まぐろ油揚げ 豚肉 みそ てんぷら 部分豆	牛乳 焼きのり	にんじん 小松菜	大根 白ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 さといも 三温糖	ごま	892
4月	ご飯 五目煮 野菜のくるみ和え いりこの佃煮	鶏肉 油揚げ 大豆 竹輪	牛乳 豆腐 いりこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ ごぼう ごんにゃく キャベツ	ご飯 さといも 三温糖 砂糖	くるみ 油	802
5火	パン ビーナッツバター 豚肉とじゃがいもの炒め物 コーンスープ 鶏肉と野菜の中華和え	豚肉 鶏卵 鶏ささ身 みそ	牛乳	ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 白ねぎ とうもろこし(クリーム色)	パン じゃがいも 砂糖 かんぱん	ビーナッツバター 油 ごま	796
6水	ご飯 豆腐入り中華風煮 キャベツのじゃこ炒め 一度スイーツポテト	合いびき肉 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれんそう	しょうが 玉ねぎ たけのこ しじみ じゃべつ	ご飯 砂糖 かんぱん スイーツポテト	油 ごま油	858
7木	小さいパン ココアクリーム わかめ入りかやくうどん 大豆の足指煮 はくさいのごまマヨネーズ和え	鶏肉 竹輪 油揚げ 大豆 まぐろ油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	白ねぎ 白菜	小さいパン 乾めん 三温糖	ココアクリーム ねりごま マヨネーズ	818
8金	ご飯 竹輪のいそべ揚げ 五日スープ せん切り大根のしょうゆ炒め	竹輪 鶏肉 うすら餅 油揚げ	牛乳 香のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ 大根	ご飯 小麦粉	油 ごま油	820
12火	ライ麦パン ビーフシチュー ドレッシングキャベツ 伊予柑ゼリー	牛肉	牛乳 シュレットチーズ	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ グリンピース キャベツ バイン(他)	ライ麦パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 伊予柑ゼリー	油 バター	905
13水	ご飯 ひじきの炒め煮 うちごみ汁 焼きしゃも キウイフルーツ	あさり 油揚げ 大豆 竹輪 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん	大根 ごぼう しめじ 白ねぎ キウイフルーツ	ご飯 三温糖 うどん	油	799
14木	パン スライスチーズ 肉団子スープ ジャーマンポテト いりこのアツク和え	ミートボール ベーコン かり大豆	牛乳 スライスチーズ いりこ	にんじん パセリ	しょうが 玉ねぎ 白菜 自然塩	パン じゃがいも 砂糖	バター ビーナッツ 油	843
15金	ご飯 魚の野菜あんかけ じゃがいもとピーマンのスープ 凍り豆腐のきめ煮	魚干(節切り) ベーコン 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 白菜 ぎくらげ	ご飯 かんぱん 小麦粉 砂糖 じゃがいも 三温糖	油	864
18月	パン みかんジャム とうもろこしと豚肉の炒め物 チンゲンサイのスープ ポテトサラダ	豚肉 鶏卵	牛乳 きざみチーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし しじみ じゃべつ	パン みかんジャム かんぱん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	853
19火	ご飯 てんぷらの甘露煮 さつまい 小松菜とわかめの和え物 アーモンド	てんぷら 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごんにゃく 大根 ごぼう 白ねぎ	ご飯 三温糖 さつまいも 砂糖	ごま アーモンド	802
20水	ご飯 さばのしょうが煮 根菜汁 はっさく	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ねんごん ほうご こんにゃく 白ねぎ はっさく	ご飯 三温糖		783
21木	パン いちごジャム ビーンズシチュー ゆで野菜サラダ ほうれんそうソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし(パール色)	パン いちごジャム 白いんげん 小麦粉	油 バター	851
22金	ご飯 大根のべっこう煮 たぬき汁 納豆	豚肉 てんぷら 油揚げ 納豆 かつお節	牛乳	にんじん	大根 しょうが ごんにゃく えのきだけ 白ねぎ	ご飯 二温糖	油	774
25月	カレーライス 即席揚げ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 シュレットチーズ さざめ粉 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ りんご グリンピース 切りし大根	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	850
26火	小さいパン マーガリン 和風ちゃんぽん さくらげとうすら餅の炒め物 焼き餃子	ベーコン さび てんぷら うすら餅 ぎょっさ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ ちやし 白ねぎ しょうが ぎくらげ	小さいパン 中華めん 砂糖 かんぱん	マーガリン 油 ごま油	790
27水	ご飯 肉もろおでん ツナのとえ物 プロックリ	油揚げ てんぷら 鶏肉 みそ まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう プロックリ	大根 ごんにゃく キャベツ	ご飯 さといも 砂糖		825
28木	パン はちみつ 豚肉の三色和え わかめスープ りんかけビーナッツ	豚肉 うすら餅	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが バイン(他) 玉ねぎ 白ねぎ	パン はちみつ 砂糖 かんぱん	油 りんかけビーナッツ	851
29金	あさりご飯 むらくも汁 ほうれんそうとしめじの和え物 いちごクレープ	あさり 鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが しじみ 玉ねぎ 白ねぎ しめじ	ご飯 三温糖 かんぱん 砂糖 いちごクレープ		831

	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	32.6	26.7	404	4.4	521	0.76	0.68	41	3.0	6.3
基準値	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0	3.0

※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。

中学生の栄養と食事について考えてみましょう！

中学生の時期は、乳幼児期を通して成長し続けてきた体が完成に向かう時期です。スポーツや学習などで、学校での生活時間が長くなり、生活リズムも変化します。また、体重や身長が成長が著しく、活動も盛んになります。この時期の食生活が、これからの健康に大きく影響していきます。健康を維持して活動するためには、バランスのとれた食事や運動が大切です。将来を健康に過ごしていくためにも、自分で自分の食生活を管理する力を身につけていきましょう。

知っていますか？

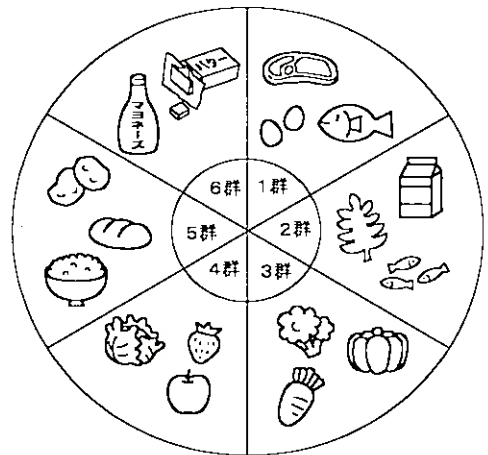
中学生に必要な栄養



●何をどれくらい食べたらよいのでしょうか。

食品群	摂取量の目安 (1人1日分)	食品	働き
第1群	300g(女) 330g(男)	魚・肉・卵・豆・豆製品 (良質たんぱく質)	血液や筋肉をつくる
第2群	400g	牛乳・乳製品・海藻・小魚類 (カルシウム・鉄)	骨や歯をつくる体の各機能を調節する
第3群	100g	緑黄色野菜 (無機質・ビタミン)	体の調子を整えたり皮膚や粘膜を保護する
第4群	400g	その他の野菜・果物 (無機質・ビタミン)	体の調子をととのえる
第5群	420g(女) 500g(男)	米・パン・めん類・いも類 (炭水化物)	エネルギー源となる
第6群	20g(女) 25g(男)	油脂類・脂肪の多い食品 (油脂)	エネルギー源となる

6つの基礎食品群



学校給食では、中学生の時期に成長のために必要なたんぱく質、カルシウムなどの栄養素と活動的な生活によって消費されるエネルギーをしっかりとるようにしています。また、みなさんの健康を維持し、望ましい食習慣が身につくように食品の組み合わせや栄養のバランスを考え、毎日の献立を工夫しています。

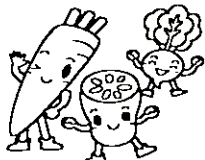
家庭でも6つの基礎食品群から食品を組み合わせて、バランスよく栄養をとるようにしましょう。



◆◆ 2月の献立について ◆◆

2月は、寒さが厳しい月です。2月3日は節分、4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。今月の給食はかぜを予防するために、体が温まる献立やビタミンが豊富な冬野菜を多く取り入れています。また、節分にちなんで大豆からできた食品をたくさん使っています。

1日	粕汁・節分豆	節分の行事食です。粕汁は季節の和食献立です。
13日	うちこみ汁	うちこみ汁は、うどんが入った香川県の郷土料理で、体の温まる汁です。
20日	根菜汁	根菜汁は大根、れんこん、ごぼうなどの根菜を使った食物せんいたっぷりの汁です。



一緒に作ってみませんか？
(2月の献立のレシピ)

ビーフシチュー

<材料：1人分>

牛肉	…30g	じゃがいも	…90g
玉ねぎ	…50g	にんじん	…25g
(冷)グリピース	…6g	サラダ油	…少々
小麦粉	…小さじ1と1/2	チーズ	…4g
バター	…小さじ1	コンソメスープのもと	…1.5g
煮汁		トマトケチャップ	…小さじ1
トマトピューレ	…大さじ1と1/3	砂糖	…小さじ1
水		ワイン(赤)	…小さじ1
塩こしょう	…少々	ローレル	…少々

<作り方>

- ※印の材料でブラウンルーを作る。
- じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは角切りにする。グリピースはゆでる。
- サラダ油を熱し、牛肉、ワインの半量を入れ炒める。
- 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、湯を入れ煮る。
- コンソメスープのもとを入れ、野菜が煮えたらチーズを入れ、調味する。
- ブラウンルーを入れ煮込み、残りのワイン、ローレル、グリピースを加え塩こしょうで味をととのえる。