

平成20年4月分中学校給食献立表

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			
11 金	かしわめし 牛乳 鯛のすまし汁 だいずの昆布煮	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 牛乳 昆布	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	ご飯 三温糖 三温糖	761	34.1	19.9	
14 月	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの含め煮 あさりと野菜のごまドレッシング和え パインアップル	豚肉 あさりの佃煮	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ パインアップル	ご飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま サラダ油	814	27.6	17.4	
15 火	ライ麦パン 牛乳 ビーンズシチュー ほうれんそうとコーンのソテー アーモンドいりこ	鶏肉 ベーコン 納豆	牛乳 生クリーム 牛乳 いりこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライ麦パン 白いんげん 小麦粉 サラダ油 マーガリン サラダ油 アーモンド	897	35.3	38.3	
16 水	ご飯 牛乳 切り干し大根の含め煮 みそ汁 野菜の即席漬 納豆	鶏肉 厚揚げ みそ 納豆 かつお節	牛乳 牛乳 わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	切干大根 たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	ご飯 三温糖 サラダ油 干しわかめ ごま	800	32.2	22.9	
17 木	パン チョコアンドホワイト 牛乳 レバーのカレー煮 じゃがいもとさやいんげんのスープ煮 野菜ソテー	鶏レバー ベーコン	牛乳 牛乳	しょうが さやいんげん にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	パン チョコアンドホワイト 砂糖 じゃがいも サラダ油 サラダ油	818	34.3	31.8	
18 金	ご飯 牛乳 ひじきの炒め煮 かきたま汁 チンゲンサイとツナの煮びたし 桜もち	鶏肉 油揚げ 大豆 竹輪 鶏卵 まぐろ油漬	牛乳 牛乳 ひじき	にんじん なめこ チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ	ご飯 三温糖 サラダ油 でん粉 ふ 砂糖 桜もち	829	29.8	22.8	

= 献立表が変わりました =

○ 毎月お届けしている学校給食献立表の紙面をリニューアルしました。



① 献立ごとに、使用する食材が分かるようになりました。

どの献立に、どんな食材が入っているかがわかります。

② 1食分のエネルギー・たんぱく質・脂質を掲載します。

月平均の栄養価だけでなく、日ごとに給食のエネルギー量や、たんぱく質、脂質の量を知ることができます。

③ 学校給食献立のレシピをたくさん紹介します。

家庭でも作って食べてもらえるよう、給食献立の分量や作り方を、今まで以上にたくさん載せていきます。

作ってみましょう！ 給食メニュー

若竹汁

【材料：2人分】

たけのこ水煮	60g
塩わかめ	10g
昆布(だし用)	2g
かつお節(だし用)	8g
水	400cc
木の芽	少々
しょうゆ(こいくち)	少々
しょうゆ(うすくち)	大さじ1強
塩	少々

【作り方】

- ① たけのこは短冊切りにする。塩わかめはよく洗い、食べやすい大きさに切る。木の芽は荒いみじん切りにする。
- ② だしをとり、たけのこを入れ、煮る。
- ③ 調味し、わかめを加えて煮る。
- ④ 木の芽を入れ、塩で味をととのえる。

北九州市の特産物の一つであるたけのこ。芽を出してから10日ほどがおいしく食べられる時期といわれています。また、わかめはたけのこと一緒に煮ると、たけのこのえぐみをとってくれます。昔の人から受け継がれてきた、たけのこのおいしい食べ方を味わってみませんか。

さばのごま煮

【材料：2人分】

さば	2切れ(140g)
三温糖	大さじ1+1/4
しょうゆ(こいくち)	大さじ1弱
酒	小さじ1強
一味唐辛子	少々
しょうが	少々(3g)
水	適宜
白ごま	大さじ1弱
酢	小さじ1/2

【作り方】

1. しょうがは薄切りにする。
2. Aの調味料、水を合わせ、しょうがを入れ煮立たせ、さばをいれ、煮る。
3. さばが煮あがったら取り上げる。
4. 煮汁のあく、あぶらをとる、煮詰めて、Bを加え、煮る。
5. さばの上に④をかける。

酢を使ったさっぱりとしたさばの料理です。ごまの食感がおいしさを引き立てます。



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			
21月	小さいパン					小さいパン		830	31.7	32.2
	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	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖 でん粉	サラダ油			
	ツナマヨネーズ	まぐろ油漬	醤油		きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ			
粉ふきいも										
22火	カレーライス	豚肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	872	24.2	21.1
	牛乳		牛乳							
	ヨーグルトサラダ		酢酸乳		みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)					
	福神漬				福神漬					
23水	ご飯					ご飯		875	35.8	31.1
	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			
	小松菜とキャベツのじゃこ炒め		しらす干し	小松菜	キャベツ		ピーナッツ ごま油			
アーモンドチーズ		アーモンドチーズ								
24木	パン いちごジャム					パン いちごジャム		781	38.5	25.3
	牛乳		牛乳							
	小えびのから揚げ	えび				でん粉 小麦粉	油			
	コーンスープ	ブレスハム 鶏卵		パセリ	とうもろこし (クリーム缶)	でん粉				
野菜のオイスターソース炒め			にんじん ピーマン	キャベツ		サラダ油				
25金	ご飯					ご飯		850	38.6	23.9
	牛乳		牛乳							
	さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 こんにゃく 白ねぎ	さといも				
キウイフルーツ				キウイフルーツ						
28月	小さいパン ピーナッツバター					小さいパン ピーナッツバター		866	38.3	35.8
	牛乳		牛乳							
	皿うどん	豚肉 いか えび		にんじん	たけのこ キャベツ きくらげ 白ねぎ	中華めん でん粉	サラダ油 ごま油			
	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			
中華きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油				
30水	ご飯					ご飯		807	31.4	31.4
	牛乳		牛乳							
	魚とだいのみそがらめ	ホキ(角切り) 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 でん粉 三温糖	油			
	若竹汁		わかめ		たけのこ 木の芽					
じゃがいもの梅肉和え	かつお節			梅肉	じゃがいも					
甘夏かん				甘夏みかん						

	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	33.2	26.5	400	4.1	933	0.78	0.73	37	2.9	6.2
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0	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。

給食豆知識

学校給食が始まるまで、家庭から持参したり、お店で買って来たりしていたお昼ごはん。給食を食べるようになってから、「給食って味が薄いなあ」と感じた人も多いと思います。今回は、給食の『味』についてお話しします。



生活習慣病予防のため...

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、子どものころから正しい生活習慣を送ることで予防出来ます。特に高血圧は、塩分の取りすぎが大きな要因の一つになっているため、塩分を控える食生活が予防のカギになります。食事で摂取する塩分は1日に10g以下にするよう、目標値が設定されています。



給食の味

給食の献立は左のような理由で「うす味」になっていますが、あらゆるものの塩分を減らすような献立を作成しているわけではありません。素材そのものの味を味わってほしいもの、だしの風味をしっかりと感じてほしいもの、塩味が少なくても甘みや酸味が活きるものは「うす味」で提供するようにしています。



家庭の食事の見本

給食の献立は、家庭での食事の見本となるものでありたいと考えています。今後も、献立表紙面などで給食献立のレシピを紹介していきますので、味付けなども参考にしてください。「うす味」の意義を理解して、将来の健康を考えた食生活を、家庭でも実践していただきたいと思っています。