

平成20年6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			
2月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン	★たけのこ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	794	33.5	22.5
	五目スープ	かまぼこ うすら卵		にんじん ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ					
じゃがいものきんぴら					じゃがいも 三温糖	ごま ごま油				
ナン					☆ナン					
3火	牛乳		☆牛乳							
	ビーンズカレー	鶏ひき肉 ミックスビーンズ	酸酵乳 シュレットチーズ	にんじん	★たまねぎ りんご 干しぶどう	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	838	30.8	32.2
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド サラダ油			
	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)					
ご飯					★米					
4水	牛乳		☆牛乳							
	ごぼうと牛肉の炒め煮	牛肉			ごぼう こんにゃく	砂糖	サラダ油	834	30.2	26.0
	みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		★たまねぎ ☆えのきだけ					
	小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜			ピーナッツ ごま油			
冷凍みかん				冷凍みかん						
5木	小さいパン ミックスジャム					小さいパン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものインド風煮	合びき肉		にんじん ピーマン	しょうが ★たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油 油	811	25.4	30.6
	コンソメスープ			にんじん ☆パセリ	★たまねぎ ☆セロリ とうもろこし					
ドレッシングキャベツ				キャベツ パインアップル(缶)		サラダ油				
ご飯					★米					
6金	牛乳		☆牛乳							
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら うすら卵		にんじん	★たまねぎ ★たけのこ キャベツ ししいたけ 白ねぎ	でん粉	サラダ油 ごま油	880	39.0	29.4
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリーンピース	砂糖 でん粉	ごま油			
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油			
ご飯					★米					
9月	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	サラダ油	818	28.8	18.5
	即席漬け		きざみ昆布		切り干し大根	砂糖				
	納豆	納豆 かつお節								
ご飯					★米					
10火	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		★トマト		砂糖	サラダ油 オリーブ油	809	31.1	27.3
	野菜スープ			にんじん	★たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
	コーンソテー				とうもろこし		マーガリン			
ご飯					★米					
11水	牛乳		☆牛乳							
	ひき肉と白いんげんの麻婆煮	合びき肉 みそ			しょうが 白ねぎ	白いんげん 砂糖 でん粉	サラダ油	809	30.7	23.3
	黄花湯(ホアンボワタン)	鶏卵		ほうれんそう	☆えのきだけ	でん粉	ごま油			
	焼きぎょうざ	ぎょうざ					サラダ油			
ご飯					★米					
12木	牛乳		☆牛乳							
	フランクソーセージのケチャップ煮	フランクフルト ソーセージ			★たまねぎ グリーンピース	砂糖	サラダ油	801	29.9	33.9
	マッシュポテト		きざみチーズ 牛乳			じゃがいも とうもろこし	マーガリン			
	野菜ソテー			にんじん ピーマン	キャベツ		サラダ油			
ご飯					★米					
13金	牛乳		☆牛乳							
	きびなごの香味揚げ	きびなご				小麦粉 でん粉	油	797	28.5	25.6
	じゃがいもとピーマンのスープ	ベーコン		ピーマン		じゃがいも				
	野菜のごまドレッシング和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま サラダ油			
ご飯					★米					
16月	牛乳		☆牛乳							
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖	サラダ油	803	34.1	20.2
	つみ入れ汁	魚すり身団子 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ★はくさい菜					
	えだ豆				えだ豆					
梅干し				梅干し						
17火	小さいパン スライスチーズ					小さいパン				
	牛乳		☆牛乳							
	シーフードスパゲッティ	いか えび 貝柱	きざみのり		★たまねぎ	スパゲッティ	サラダ油 マーガリン	788	36.8	26.5
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		サラダ油			
粉ふきいも		青のり			じゃがいも					

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				
18 水	ご飯					★米		840	33.5	23.9	
	牛乳		★牛乳								
	豆腐入り中華風煮	合びき肉 豆腐		にんじん さやいんげん	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油				
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		サラダ油				
19 木	いりこのつくだ煮		いりこ			三温糖	サラダ油	826	37.1	22.8	
	ご飯				★米						
	牛乳		★牛乳								
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖					
20 金	むらくも汁	鶏肉 鶏卵		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	でん粉		867	34.9	35.5	
	じゃがいもの梅肉和え				梅肉	じゃがいも					
	チキンサンド	鶏肉		にんじん	キャベツ	背割りパン 砂糖	サラダ油 マヨネーズ				
	牛乳		★牛乳								
23 月	ポテトスープ		牛乳 生クリーム	パセリ	★たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	872	33.0	29.0	
	ゴールドキウイ				ゴールドキウイ						
	中華五目ごはん	えび ベーコン 鶏卵		にんじん	★たけのこ きくらげ 白ねぎ	★米	ピーナッツ サラダ油 ごま油				
	牛乳		★牛乳								
24 火	肉団子スープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	しょうが ★たまねぎ	はるさめ		842	39.3	33.5	
	冷凍みかん				冷凍みかん						
	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム					
	牛乳		★牛乳								
25 水	レバーのからめ和え	若鶏レバー				砂糖	油	858	42.1	23.6	
	中華スープ	かまぼこ うすら卵		にんじん ほうれんそう	キャベツ しいたけ						
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	きざみチーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン				
	えだ豆ごはん		しらす干し		えだ豆						
26 木	牛乳		★牛乳					871	38.2	37.4	
	ツナソーススパゲッティ	まぐろ油漬け		にんじん	★たまねぎ ★セロリー マッシュルーム(缶) グリーンピース	スパゲッティ 砂糖 でん粉	サラダ油				
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	アーモンド サラダ油				
	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				
27 金	ドライカレー	合びき肉		にんじん	★たまねぎ グリーンピース	★米 砂糖	サラダ油	827	25.0	26.6	
	牛乳		★牛乳								
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	マーガリン				
	野菜の酢漬け			にんじん ピーマン	キャベツ	砂糖					
30 月	あなごどんぶり	きざみあなご 鶏卵				しいたけ	★米 三温糖 砂糖	サラダ油	790	32.8	24.7
	牛乳		★牛乳								
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ			★たまねぎ 白ねぎ					
	野菜のピーナッツ和え			にんじん ★小松菜	キャベツ	砂糖	ピーナッツ				

	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	827	33.1	27.3	403	4.0	843	0.76	0.71	43	3.1	5.9
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。

作ってみましょう！ 給食メニュー

ごぼうと牛肉の炒め煮

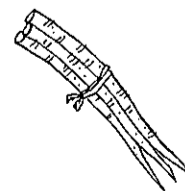
【材料：2人分】

牛肉	60g
ごぼう	80g
こんにやく	60g
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
こい口醤油	小さじ2

【作り方】

- ①ごぼうは7mmのななめ切りにし、水にさらしてあく抜きをする。こんにやくは短冊切りにする。
 - ②サラダ油を熱し、牛肉を炒め、あく、油をとる。
 - ③ごぼう、こんにやくを入れ、炒める。
 - ④調味し、汁気がなくなるまで煮る。
- ※ごぼうの歯ごたえを残すように仕上げるのがポイントです。

<ごぼう>



ごぼうは、1000年ほど前に、中国から伝わり、薬として使われていました。

食物繊維が多く、腸の働きを助けたり、おなかの調子をよくなるなどの働きがあります。

また、歯ごたえのあるごぼうをしっかりと噛んで食べることにより、あごや口の筋肉が運動し、脳の血液の流れがよくなり、脳の働きが活発になります。