

# 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・弁当)

日	献立	材 料					エネルギー kcal		
		おもち体の組織をつくる		おもち体の調子を整える		おもち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	だかめし さくらばとうすら節のいためもの キャベツの梅酢和え りんご つみ入れ汁 野大豆	○	つすら節 魚すり身 豆 みそ 野大豆	しらす干し 牛乳	たかな漬け にんじん	しょうが チンゲンサイ さくらば キャベツ 梅酢 ほうさい 白ねぎ りんご(缶)	ご飯 砂糖 味噌 ごま油 ごま油	755	
4月	ご飯 魚の竜田揚げ 昆布の佃煮 野菜のごま和え かきたま汁 煮豆	○	魚のり身(ホキ) 餅	牛乳 昆布の佃煮	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ 白ねぎ	ご飯 味噌粉 砂糖 うすら節 ぶ	油 ごま	788
5火	パン ミックスジャム ツナサラダ カリフラワー マヨネーズ ほうれんそうとコーンのソテー 菜種 シーフードチャウダー	○	ベーコン スビ 具 まぐろスープ系	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし カリフラワー 黄桃(缶)	パン ミックスジャム 小麦粉 砂糖	油 バター マヨネーズ	862
6水	ご飯 関東煮 ほうさいのおひだし 菜のりいりご みかんアーモンド	○	鶏肉 てんぷら つすら節 かつお節	牛乳 いりご 鶏のり	にんじん	だいこん ごんにゃく ほうさい みかん(缶)	ご飯 じゃがいも 三温糖 砂糖	油 アーモンド	777
7木	パン ココアクリーム ワインソーセージ マッシュポテト 甘きかと野菜の甘酢漬 ひよこ豆のカレー炒め ほうさいスープ ヨーグルト	○	ワインソーセージ 甘きかと ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ	とうもろこし きゅうり グリーンピース キャベツ 甘きかと(缶) たまねぎ ほうさい	パン じゃがいも 砂糖	ココアクリーム バター 油	852
8金	ご飯 麻婆豆腐 大文字 ナムル バインアップル わかめスープ	○	鶏むね肉 豆腐 みそ うすら節	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが 白ねぎ キャベツ バイン(缶) たまねぎ	ご飯 砂糖 味噌 さつまいも	油 ごま油	877
12火	ライ麦パン スパゲッティサラダ ブロッコリー いりご干し りんご ピーマンシチュー	○	牛肉	牛乳 シュレットチーズ いりご	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ ブロッコリー りんご(缶)	ライ麦パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 スパゲッティ	油 バター マヨネーズ	897
13水	ご飯 ししゃものから揚げ ほうれんそうとしめじの和え物 あさりの佃煮 のっぺい汁 抹茶ムース	○	ししゃも 塩漬 あさりの佃煮 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しめじ だいこん ごぼう ごんにゃく しいたけ 白ねぎ	ご飯 味噌粉 小麦粉 砂糖 さといち 抹茶ムース	油	882
14木	カレーソーススパゲッティ ジャーマンポテト ヨーグルトサラダ ブロッコリー	○	合びき肉 ベーコン	牛乳 シュレットチーズ 原乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) ブロッコリー	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	846
15金	ご飯 えびのチリソース 中華ドレッシング和え がんもどきのきめ煮 バインアップル 朝スープ	○	えび がんもどき 餅	牛乳	にんじん	白ねぎ しょうが キャベツ しいたけ とうもろこし(缶) バイン(缶) たまねぎ	ご飯 砂糖 味噌 三温糖	油 ごま油	777
18月	パン りんごジャム フランクソーセージのグチャップ煮 フライドポテト ドレッシングキャベツ コンソメスープ	○	フランクフルトソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ バイン(缶) セロリ とうもろこし	パン りんごジャム 砂糖 じゃがいも	油	871
19火	ドライカレー レバーのしょうが煮 じゃがいものマリネ 福神漬け 五日スープ	○	合びき肉 鳥レバー 鶏菜	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが 福神漬け キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	879
20水	ご飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 さつまいもの甘煮 うすら節	○	魚のり身(ホキ) 鶏菜 あさり 塩漬 だいず 竹輪 つすら節	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ たけのこ ほうさい さくらげ 白ねぎ	ご飯 味噌粉 小麦粉 砂糖 三温糖 さつまいも	油	881
21木	パン いちごマーガリン 和風ミートボール カレーコールスロー マカロニあべ川 ブロッコリー ベーコンとレタスのスープ	○	ミートボール みそ きなこ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ ブロッコリー とうもろこし レタス	パン いちごマーガリン 三温糖 味噌粉 マカロニ 砂糖	マヨネーズ	814
22金	ご飯 豚肉のしょうが炒め チンゲンサイの煮びだし 粉ふさいち わかめときゅうりの酢物 みそ汁 アーモンドチーズ	○	豚肉 てんぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ アーモンドチーズ	にんじん ピーマン	しょうが 白ねぎ ごんにゃく チンゲンサイ きゅうり しめじ	ご飯 砂糖 三温糖 じゃがいも	油	772
25月	ご飯 鮭の塩焼き ほうれんそうソテー たこ大根くつくつ煮 白桃 みそ汁	○	鮭 餅 ベーコン たこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	だいこん たまねぎ 白桃(缶)	ご飯 さといち 三温糖	油	753
26火	小さいパン スライスチーズ 焼きうどん いりごのナッツ和え だいこんの甘酢漬 みかん 肉団子とうすら節のスープ	○	豚肉 スビ 竹輪 餅の豆 ミートボール うすら節	牛乳 スライスチーズ いりご いりご	にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ だいこん みかん(缶) しょうが さくらげ	小さいパン 乾めん 砂糖	油 ピーナッツ	837
27水	ご飯 コロッケ ソース ブロッコリー あさりと野菜のごまドレッシングあえ にらの和とし バインアップル	○	あさりの佃煮 餅	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ ブロッコリー バイン(缶)	ごはん コロッケ 砂糖	油 ごま	838
28木	パン 鶏肉と野菜の中巻和え ぎょうざ スイートポテト りんご 黄桃	○	鶏ささぎ みそ 餅 ぎょうざ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが 白ねぎ りんご(缶) スのきだけ さくらげ	パン はちみつマーガリン 砂糖 さつまいも 味噌粉	ごま油 バター ごま油	822
29金	ご飯 さばのみそ煮 ほうれんそうの昆布和え さんぴらごぼう 煮豆 たぬき汁	○	さば みそ てんぷら 油揚げ	牛乳 昆布の佃煮	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう にんじん ごんにゃく えのたまだけ 白ねぎ	ごはん 三温糖 さんとさ豆 砂糖	ごま油	856

	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	832	32.9	26.9	404	4.0	732	0.72	0.71	45	3.1	5.7
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。

# 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？

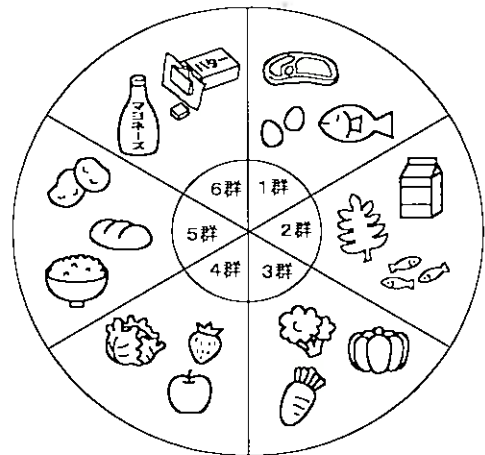
## 中学生に必要な栄養



●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ふや粘膜を保護する
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。

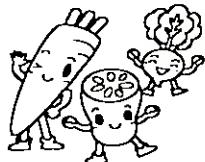


## ◆◆ 2月の献立について ◆◆

### シーフードチャウダー

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。

13日	のっぺい汁	でんぷんでとろみをつけた体の温まる汁です。
25日	たこ大根くつつ煮	たこと大根をじっくり煮こんだ料理です。
28日	ホアンホワタン(黄花湯)	卵が黄色い花のように見えることから、この名前がつけました。



一緒に作ってみませんか？  
(2月の献立のレシピ)

<材料：1人分>

ベーコン	…5g	えび	…20g
貝柱	…20g	ワイン(白)	…少々
玉ねぎ	…35g	水	
サラダ油	…小さじ1/2	コンソメスープのもと	…1g
小麦粉	…小さじ1と1/2	ワイン(白)	…少々
牛乳	…60ml	生クリーム	…小さじ1/2
バター	…小さじ1	パセリ	…少々
塩・こしょう	…少々		

#### <作り方>

- ① ※印の材料でホワイトルーを作る。
- ② えびと貝柱はゆでてワインをふる。
- ③ ベーコンは1cm幅、玉ねぎは2cmの角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ ホワイトルー、えび、貝柱を入れ、煮る。
- ⑦ ワイン、生クリームを入れ、塩こしょうで味をととのえてからパセリを入れる。