

平成20年3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	
3月	ちらしずし 魚のいそべ揚げ ゆかり和え な花のすまし汁 みかん	魚卵 油揚げ 鰯 魚切り身(小干) はんぺん	牛乳 青のり	にんじん	しいたけ キャベツ しもこ スのきだけ な花 みかん(缶)	ご飯 砂糖 小麦粉 ひなあられ	油	890
4月	ミートソーススパゲッティ フライドポテト 野菜サラダ いり煮干し りんご	合びき肉	粉末チーズ 牛乳 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 とうもろこし(ホール 缶) りんご(缶)	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油	856
5月	二色手巻きごはん 肉みそおでん 小松菜のじゃこ炒め 白焼	まぐろ油揚げ てんぷら うすら節 鶏皮 みそ	焼きのり 牛乳 しらす干し	たかな漬け にんじん 小松菜	だいごん ごんにゃく 白根(缶)	ご飯 砂糖 さといも	ごま油 ピーナッツ ごま油	820
6月	パン じゃがいものインド風点 いらこのナッツ和え ゆでキャベツ りんご もずくスープ	合びき肉 いり大豆	牛乳 ソフトチーズ いりご もずく	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ りんご(缶) 白ねぎ スのきだけ	パン じゃがいも 砂糖	油 ピーナッツ	784
7月	ご飯 鶏肉のコロコロ揚げ ヨーグルトサラダ ブロッコリー 野菜スープ あさりの佃煮	鶏皮 あさりの佃煮	牛乳 酸粉等	にんじん	みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) フリュッソー たまねぎ キャベツ	ご飯 でん粉 小麦粉	油	770
10月	カレーライス 小えびのから揚げ わかめサラダ 福神漬け バインアップル	牛乳 えび	シュレットチーズ 牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース キャベツ のす果汁 福神漬け バイン(缶)	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン	859
11月	バターロールパン 焼きビーフン レバーのバーベキューソース ミックスフルーツ わかめスープ ヨーグルト	豚皮 えび かまぼこ てんぷら 鶏レバー つすら節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ りんご がらす果等 みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	バターロールパン ビーフン 砂糖	油	795
12月	三色ごはん 竹輪の香味揚げ おひたし 黄桃 みそ汁	鶏皮 鰯 竹輪 かつおぶし 油揚げ みそ	ささみのり 牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ 黄桃(缶) たまねぎ	ご飯 三益糖 砂糖 小麦粉	油 ごま油	884
13月	パン ハンバーグのきのこソース スパゲッティ 野菜ソテー スナップえんどう キャロットスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム(缶) キャベツ スナップえんどう	ご飯 砂糖 でん粉 スパゲッティ じゃがいも	ココアクリーム 油 マーガリン	901
17月	かなぎごはん 筑前煮 キャベツのごまマヨネーズ和え 煮豆 紅白なます むらさき汁	かなぎ 鶏肉 鰯	牛乳	にんじん	しょうが ごんにゃく だいごん たまねぎ 白ねぎ	ご飯 三益糖 さといも 金時豆 砂糖 でん粉	油 ねりごま マヨネーズ	834
18月	ツナマヨネーズサンド ウィンナーソーセージ マッシュポテト 五目スープ みかん	まぐろスープ系 ウィンナーソーセージ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし グリンピース キャベツ みかん(缶)	パン じゃがいも	マヨネーズ マーガリン	757
19月	ご飯 さばの塩焼き おひたし ひじきの炒め煮 バインアップル 豚汁	さば かつお節 鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪 鶏皮 みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ バイン(缶) だいごん ごんにゃく 白ねぎ	ご飯 砂糖 三益糖 さといも	油	793
21月	ご飯 八宝菜 がんちどきのきめ点 あさりの佃煮 フルーツムース	豚肉 いか えび てんぷら つすら節 がんちどき あさりの佃煮	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ ぶくらげ 白ねぎ	ご飯 でん粉 三益糖 フルーツムース	油	858

	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	33.6	26.7	396	4.0	1003	0.69	0.72	38	3.1	5.5
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。

◆◆◆ 3月の献立の特徴 ◆◆◆

3月3日は桃の節句です。

『桃の節句』には、ひな人形を飾り、桃の花やししもちをそなえて、白酒でお祝いをします。ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代になってからです。子どもたちが元気に育つようにという願いがこめられています。また、ししもちの3つの色は、ピンクは桃の花、白は雪、緑は草木の新しい芽を意味しています。昔の人は、自然の恵みを食べ物にあらわし、生活を楽しくしていたようです。



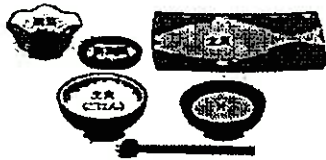
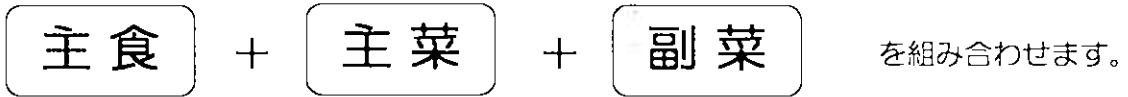
3日	ちらしずし 魚のいそべ揚げ ゆかり和え な花のすまし汁 ひなあられ	『桃の節句』の献立です。季節の食材「な花」を使用しています。
5日	二色手巻きごはん	のりにご飯とたかな炒め、ツナそぼろをのせてくるっと巻きます。手をきれいに洗って食べましょう。
17日	かなぎごはん	かなぎは春にとれる魚なので、「春を呼ぶ魚」と言われています。骨ごと食べられるため、カルシウムがたくさんとれます。
キャベツ・小松菜・ほうれん草・みずなは北九州市でとれた地場産の野菜を使用しています。		

健康によい食事のとり方について考えてみましょう！

学校給食は、主食、主菜、副菜がそろって1回の食事として栄養のバランスのとれた献立となっています。健康によい食事を考えるときには、給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜をうまく合わせてみましょう。

また、間食や夜食は、勉強や運動で疲れた時などにとると、気持ちをリラックスさせることができます。しかし、とりすぎると、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなってしまいます。食べる時間や量について考え、上手にとることが大切です。

☆ バランスよく食べるには、どうすればいいでしょう？



主食 米、パン、めん類などの穀類で、主にエネルギーの供給源です。

主菜 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜 野菜や海藻などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補います。

給食の組み合わせを参考にして、家庭でも主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスがよくなる食事を工夫してみましょう。

☆ 間食・夜食について考えてみましょう。

中学生がよく食べるおやつは？

〔日本体育・学校健康センター
「平成12年度児童生徒の食生活実態調査報告書」より〕

間食	スナック菓子 (男子 約60%)
	チョコレート (女子 約50%)
	パン
	ビスケット アイスクリーム
夜食	ラーメン (男子 約40%)
	アイスクリーム (女子 約20%)
	パン ごはん

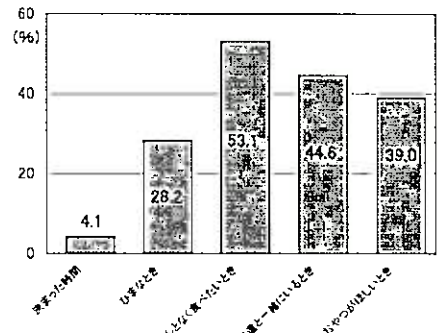
高脂肪・高エネルギーのものが好まれています。

POINT 果物や牛乳・乳製品がおすすめです！

夜食には、
 ホットミルク・ミルクココア
 うどん・おかゆ・ぞうすい等、
 消化のよいものを取り入れる
 とよいでしょう。

どんな時におやつを食べる？

※ 複数回答
〔平成19年度北九州市の中学生2400名調査結果〕



自分の生活にあった間食・夜食のとり方や適切な量について考えましょう！

一緒に作ってみませんか？
3月の献立のレシピ

※ 家庭用にアレンジしています。

かなぎごはん

<材料：4人分>

ごはん	茶碗4杯分
かなぎ	20g
にんじん	60g
ごぼう	40g
糸こんにゃく	80g
三温糖	大きじ2
酒	小さじ1強
しょうゆ(こいくち)	大きじ1+1/2
水	少々

<作り方>

- ① にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ② 糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。
- ③ 調味料と水を煮立たせ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、煮汁がなくなるまで煮合める。
- ⑤ かなぎを加えて煮る。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜる。



【かなぎ】

- 体長3~4cmの小魚です。
- 「いかなご」という魚の九州や山口での呼び名を「かなぎ」と言います。関東や山陰の方では「こうなご」と呼ばれています。

決まった時間におやつを食べている人は少ないようです。